

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**A MAIS VELHA PROFISSÃO DO MUNDO:
ESTRATÉGIAS DE AUTO-REGULAÇÃO EMOCIONAL E
SATISFAÇÃO COM A VIDA EM ACTORES**

Carla Maria Andrino Pacheco Teixeira

Orientadora: Doutora Maria Isabel Real Fernandes de Sá

**Tese especialmente elaborada para obtenção do grau de Doutor no ramo de
Psicologia, especialidade em Psicologia da Educação**

2016

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**A MAIS VELHA PROFISSÃO DO MUNDO:
ESTRATÉGIAS DE AUTO-REGULAÇÃO EMOCIONAL E
SATISFAÇÃO COM A VIDA EM ACTORES**

Carla Maria Andrino Pacheco Teixeira

Orientadora: Doutora Maria Isabel Real Fernandes de Sá

**Tese especialmente elaborada para obtenção do grau de Doutor no ramo de
Psicologia, especialidade em Psicologia da Educação**

Júri:

Presidente: Doutora Isabel Maria de Santa Barbara Teixeira Nunes Narciso Davide

Professora Associada e Vice-Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Vogais:

Doutor João Manuel da Silva Nogueira

Professor Auxiliar da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa

Doutora Maria Luísa Fonseca Grácio

Professora Auxiliar da Escola de Ciências Sociais da Universidade de Évora

Doutora Maria Eugénia Miranda Afonso Vasques

Professora Coordenadora da Escola Superior de Teatro e Cinema do Instituto Politécnico de Lisboa

Doutora Maria Paula Barbas de Albuquerque Paixão

Professora Associada da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Doutora Ana Margarida Vieira da Veiga Simão

Professora Associada com Agregação da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Doutora Maria Isabel Real Fernandes de Sá

Investigadora Auxiliar da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

2016

NOTA: Esta tese, por opção da investigadora, não está redigida ao abrigo do novo acordo ortográfico. É autorizada a sua reprodução integral, apenas, para efeitos de investigação. O endereço de *e-mail* para correspondência é: carlaandrino@hotmail.com

Agradecimentos

Na entrevista que fiz para a candidatura deste Doutoramento foi-me colocada, com alguma curiosidade, a seguinte questão: “Como é que uma mulher habituada a estar rodeada de público vai lidar com a solidão inerente a um Doutoramento?!”. Sem hesitar respondi que talvez por isso mesmo quisesse, e precisasse, de momentos de solidão. De recolhimento. De introspecção. De crescimento. No decorrer do primeiro ano curricular, quando algumas colegas finalistas apresentaram o seu projecto, tornei a ouvir a palavra solidão. E doloroso: “uma gravidez, toda ela, de 9 meses” (sic). Não foi assim que vivenciei esta investigação. Este foi um processo de solidão assistida. A sós comigo, mas não abandonada, e sempre por opção. Isto é, sozinha quando queria, e acompanhada de todas as vezes que necessitava. Sem pessoas genuinamente gratas e disponíveis para participar, este estudo corria o sério risco de ficar comprometido, pelo menos com a qualidade e nos prazos em que defini fazê-lo.

Um obrigado especial ao actor Rui Mendes que, após partilhar com ele o interesse em estudar este tema, o debateu comigo durante semanas, entusiasticamente. Foi em Vila Praia de Âncora, em Setembro de 2009, em plena *tournee* de uma série televisiva em que participámos, que este projecto de investigação se delineou. No ano seguinte tinha início este percurso que agora termina. A horas de entregá-lo, e depois de relê-lo vezes sem conta, sou assolada por um turbilhão de emoções de onde sobressaem a felicidade de estar a terminá-lo, e a angústia de ter ficado algo por dizer ou esclarecer. Fruto da formação profissional altamente exigente (dança, teatro e psicologia), da educação e da fasquia que imponho a mim mesma, tenho pautado a minha vida pela excelência. Mas como sei que é inatingível, que nunca nada está terminado, e que o tempo acabou... Vou entregar.

À minha orientadora, Doutora Isabel de Sá, por acreditar em mim, sobretudo, tratando-se de um tema tão inovador;

À Prof.^a Doutora Rita Francisco, pelo apoio e subtilidade com que me ajudou a analisar qualitativamente as entrevistas;

Ao Prof. Doutor Cícero Pereira, pela supervisão no tratamento estatístico dos dados, sempre acompanhada por um sorriso, calma e boa disposição;

À Doutora Vera Borges, pela disponibilidade e partilha das suas pesquisas na área da sociologia das profissões em geral, e do Teatro, em particular;

À Prof.^a Doutora Eugénia Vasquez, pela pertinência dos seus esclarecimentos em relação à arte de representar;

A todos os actores, profissionais e amadores, advogados, estudantes de teatro e de direito, que participaram neste estudo e àqueles que ajudaram a passar o protocolo de avaliação, levando-o a outros com quem trabalhavam ou a quem conheciam. Às escolas de teatro, profissionais e superiores, que me abriram as portas sem reservas;

Às atrizes Manuela Maria, Laura Soveral e Célia Sousa e aos actores António Évora, Silva Heitor e Joaquim Rosa com quem tive o privilégio de debater os resultados do estudo quantitativo, em *focus* grupo. A sua longa experiência profissional foi um contributo valioso;

À Patrícia Januário, que começou por ser minha orientanda, mas cedo se transformou em “**ESTRELINHA**”, peça fundamental em todo o processo;

À Margarida Faro, simplesmente, por ser minha AMIGA;

A todos quantos gostam de mim e, por isso mesmo, respeitaram o meu RAP (retiro académico prolongado);

Aos meus Pais, por me amarem. Devo-lhes, e agradeço-lhes, o que sou;

Ao meu Marido, eterno amante e companheiro da minha vida, por estar, consistentemente, ao meu lado. Quando se tem alguém “ao lado”, o abraço reveste-se de duplo valor: ampara-nos e aconchega-nos;

Aos meus Filhos, **Marta** e **Martim**, pelo orgulho que têm em mim. Se educar é fazer, mais do que dizer, que melhor exemplo posso dar? Por isso, **dedico-lhes** este **Doutoramento**. Para que acreditem nos seus sonhos, para que saibam e tenham forças para lutar por eles, para que nunca percam a capacidade de se surpreenderem, para que se orgulhem de si mesmos. Enfim...Para que sejam felizes!

A todos um Beijo no Coração e o meu Muito, mas **Muito Obrigada!**

Índice

Introdução	1
CAPÍTULO 1. Emoção	6
1.1. Definição e Conceptualização de Emoção	6
1.2. Modelos da Emoção	9
1.3. Regulação Emocional	15
1.3.1. Conceito de Regulação Emocional	15
1.3.2. Características da Regulação Emocional.....	18
1.4. Modelo da Expressividade Emocional.....	23
1.5. Modelo de Processo de Regulação Emocional.....	26
CAPÍTULO 2. Satisfação com a Vida.....	30
2.1. Definição de Bem-Estar	30
Bem-Estar Psicológico.....	31
Bem-Estar Subjectivo	32
2.2. Satisfação com a Vida.....	32
CAPÍTULO 3. Arte de Representar	34
3.1. Teorias e Métodos.....	34
CAPÍTULO 4. Estudos com Regulação Emocional, Satisfação com a Vida e Arte de Representar	42
4.1. Estudos sobre Regulação Emocional	42
4.2. Estudos sobre Satisfação com a Vida	51
4.3. Estudos sobre Regulação Emocional e Satisfação com a Vida	61
4.4. Estudos sobre Regulação Emocional e Arte de Representar.....	63
CAPÍTULO 5. ESTUDO QUALITATIVO.....	71
5.1. Objectivo	71
5.2. Método	71
5.2.1. Participantes.....	71
5.2.2. Instrumentos	71
5.2.3. Procedimento de Recolha e Análise dos Dados.....	72
CAPÍTULO 6. Resultados do Estudo Qualitativo	73
6.1. Análise e Discussão dos Resultados	79
6.1.1. Motivação para a Profissão.....	79
6.1.2. Avaliação da Profissão	83
6.1.3. Estratégias de Auto-Regulação Emocional e Momento.....	88

CAPÍTULO 7. Conclusões e Limitações do Estudo Qualitativo	95
CAPÍTULO 8. ESTUDO QUANTITATIVO	99
8.1. Objectivos.....	99
8.2. Hipóteses de Investigação	101
8.3. Método	103
8.3.1. Participantes.....	103
8.3.2. Instrumentos	114
8.3.3. Procedimentos.....	118
8.3.4. Análise de Dados	119
CAPÍTULO 9. Resultados do Estudo Quantitativo.....	120
9.1. Estudo das Características Psicométricas dos Instrumentos	120
9.2. Estudos com Actores e Advogados	138
9.3. Análise e Discussão dos Resultados	150
9.3.1. Discussão dos Estudos Psicométricos dos Instrumentos.....	150
9.3.2. Discussão do Estudo Quantitativo	153
CAPÍTULO 10. Conclusões e Limitações do Estudo Quantitativo	162
CAPÍTULO 11. Conclusões Gerais	163
11.1. Orientações Futuras.....	168
11.2. Implicações Clínicas	170
REFERÊNCIAS.....	172

Índice de Figuras

<i>Figura 1.</i> Concepção Hierárquica da Regulação do Afecto (Gross, 2014, 2015)	8
<i>Figura 2.</i> Relações Hipotéticas entre o Modelo Geral da Emoção e as Três Facetas do BEQ (Gross & John, 1997)	24
<i>Figura 3.</i> Modelo de Processo de Regulação Emocional	28
<i>Figura 4.</i> Organigrama do Método de Stanislavsky	41
<i>Figura 5.</i> Mapa Conceptual do Estudo.....	100

Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Classificação das Emoções Básicas (Ortony & Turner, 1990)</i>	10
Tabela 2. <i>Modelos Explicativos da Emoção e Regulação Emocional (Adaptado de Machado Vaz, 2009)</i>	12
Tabela 2. <i>Modelos Explicativos da Emoção e Regulação Emocional (Adaptado de Machado Vaz, 2009) (Continuação)</i>	13
Tabela 3. <i>Classificação das Funções das Estratégias de Regulação Emocional (Koole, 2009, p. 17)</i>	21
Tabela 4. <i>Hipóteses sobre as Implicações das Diferenças Individuais do Recurso à RC e à SE (Adaptado de Gross & John, 2003)</i>	45
Tabela 5. <i>Grandes Categorias, Categorias, Sub-Categorias e Exemplos</i>	77
Tabela 5. <i>Grandes Categorias, Categorias, Sub-Categorias e Exemplos (Cont.)</i>	78
Tabela 5. <i>Grandes Categorias, Categorias, Sub-Categorias e Exemplos (Cont. 2)</i>	79
Tabela 6. <i>Caracterização da Amostra de Actores</i>	105
Tabela 7. <i>Caracterização da Amostra de Actores por Tipos de Actividade</i>	106
Tabela 7. <i>Caracterização da Amostra de Actores por Tipos de Actividade (Cont.)</i> ...	107
Tabela 7. <i>Caracterização da Amostra de Actores por Tipos de Actividade (Cont. 2)</i>	108
Tabela 8. <i>Motivos do Acompanhamento Psicológico nos Actores, segundo os critérios do DSM-5 (APA, 2014)</i>	109
Tabela 9. <i>Caracterização da Amostra de Advogados</i>	111
Tabela 10. <i>Caracterização da Amostra de Advogados por Tipos de Actividade</i>	112
Tabela 11. <i>Motivos do Acompanhamento Psicológico nos Advogados, segundo os critérios do DSM-5 (APA, 2014)</i>	113
Tabela 12. <i>Protocolo de Avaliação da Amostra de Actores</i>	117
Tabela 13. <i>Protocolo de Avaliação da Amostra de Advogados</i>	118
Tabela 14. <i>Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens do ERQ a partir de uma ACP (N=442)</i>	121

Tabela 15. <i>Distribuição dos Itens da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo.....</i>	122
Tabela 16. <i>Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 1 do ERQ (N=442).....</i>	123
Tabela 17. <i>Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 2 do ERQ (N=442).....</i>	123
Tabela 18. <i>Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo</i>	124
Tabela 19. <i>Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens do BEQ a partir de uma Análise Factorial pelo Método dos Eixos Principais.....</i>	125
Tabela 20. <i>Saturações Factoriais (após segunda rotação) e Comunalidades para os Itens do BEQ a partir de uma Análise Factorial pelo Método dos Eixos Principais... </i>	126
Tabela 21. <i>Distribuição dos Itens da Versão Original e do Presente Estudo.....</i>	126
Tabela 22. <i>Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 1 do BEQ (N=449).....</i>	127
Tabela 23. <i>Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 2 do BEQ (N=448).....</i>	128
Tabela 24. <i>Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original e do Presente Estudo</i>	128
Tabela 25. <i>Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens da SWLS na Solução de um Factor, a partir de uma ACP (N=440).....</i>	129
Tabela 26. <i>Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído da SWLS (N=440)</i>	129
Tabela 27. <i>Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo</i>	130
Tabela 28. <i>Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens do ERQ, a partir de uma ACP (N=138)</i>	131
Tabela 29. <i>Distribuição dos Itens da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo.....</i>	131

Tabela 30. <i>Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 1 do ERQ (N=137).....</i>	132
Tabela 31. <i>Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 2 do ERQ (N=138).....</i>	132
Tabela 32. <i>Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo</i>	133
Tabela 33. <i>Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens do BEQ, a partir de uma Análise Factorial pelo Método dos Eixos Principais (N=137)</i>	134
Tabela 34. <i>Distribuição dos Itens da Versão Original e do Presente Estudo</i>	134
Tabela 35. <i>Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 1 do BEQ (N=137).....</i>	135
Tabela 36. <i>Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 2 do BEQ (N=137).....</i>	135
Tabela 37. <i>Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original e do Presente Estudo</i>	136
Tabela 38. <i>Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens da SWLS na Solução de um Factor, a partir de uma ACP (N=137).....</i>	137
Tabela 39. <i>Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído da SWLS (N=137)</i>	137
Tabela 40. <i>Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo</i>	138
Tabela 41. <i>Médias (M) e Desvios-Padrão (DP) das Variáveis por Grupo e Género..</i>	140
Tabela 42. <i>Totais das Médias (M) e Desvios-Padrão (DP) das Variáveis</i>	141
Tabela 43. <i>Matriz de Correlações Bivariadas entre as Variáveis nos Actores</i>	143
Tabela 44. <i>Médias (M) e Desvios-Padrão (DP) por Amostra, Género e Totais</i>	146
Tabela 45. <i>Coeficientes Estandarizados das Regressões (betas) para a Predição da Satisfação com a Vida nos Actores</i>	148
Tabela 46. <i>Coeficientes Estandarizados das Regressões (betas) para a Predição da Satisfação com a Vida nos Advogados</i>	149

Índice de Anexos

Anexo A. Guião de Entrevista Semi-Estruturada de Profundidade

Anexo B. Protocolo de Avaliação da Amostra de Actores

Anexo C. Protocolo de Avaliação da Amostra de Advogados

Anexo D. Questionário de Estratégias de Auto-Regulação Emocional (QEARE)

Anexo E. Pedidos de Autorização para a Utilização dos Questionários aos Autores Originais

Anexo F. Pedidos de Autorização para a Utilização dos Questionários aos Autores Responsáveis pelas Validações e Adaptações Portuguesas

Anexo G. *Email* Enviado para Recolha da Amostra de Advogados

Anexo H. Entrevista Semi-Estruturada de Profundidade (caso A)

Anexo I. Entrevista Semi-Estruturada de Profundidade (caso B)

Anexo J. Entrevista Semi-Estruturada de Profundidade (caso C)

Anexo L. Entrevista Semi-Estruturada de Profundidade (caso D)

Anexo M. Entrevista Semi-Estruturada de Profundidade (caso E)

Lista de Siglas

ACP - Análise em Componentes Principais
AEQ - *Ambivalence Over-Emotional Expressiveness Questionnaire*
AIM - *Affect Intensity Measure*
ANOVA - Análises de Variância
APA - *American Psychological Association*
APOIARTE - Associação de Apoio aos Artistas
AVC - Acidente Vascular Cerebral
BDI - *Beck Depression Inventory*
BEQ - *Berkeley Expressivity Questionnaire*
BEP - Bem-Estar Psicológico
BES - Bem-Estar Subjectivo
BHPS - *British Household Panel Survey*
CID-10 - Classificação Estatística Internacional – 10.^a edição
DJ – *Disc-Jockey*
DP – *Desvio-Padrão*
DRM - *Day Reconstruction Method*
DSM-5 - *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* - 5.^a edição
EES - *Emotional Expressivity Scale*
EN - Expressividade Negativa
EP - Expressividade Positiva
EPI - *Eysenck Personality Inventory*
ERQ - *Expression Regulation Questionnaire*
EXP - Expressividade
FI - Força de Impulso
GDA - Gestão dos Direitos dos Artistas
KMO - *Kaiser-Meyer-Olkin*
LiSat-11 - *The Life Satisfaction Checklist 11*
LSD - *Least Significant Difference*
LSI-A - *Life Satisfaction Inventory: Form A*
M - Média
NEO-PI - NEO Personality Inventory
OECD - *Organisation for Economic Co-operation and Development*

OMS - Organização Mundial de Saúde
OPP - Ordem dos Psicólogos Portugueses
PANAS - *Positive Affect and Negative Affect Scale*
PANAS-X - *Positive and Negative Affect Schedule*
QEARE - Questionário de Estratégias de Auto-Regulação Emocional
RC - Reavaliação Cognitiva
SE - Supressão Emocional
SES - *Self Esteem Scale*
SPANE - *Scale of Positive and Negative Experience*
SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*
SWLS - *Satisfaction With Life Scale*
TV - Televisão
VQOL - *Victorian Quality of Life*
VI's - Variáveis Independentes

Notas de Rodapé

¹ *The Presentation of Self in Everyday Life* (Goffman, 1959) foi o primeiro livro a retratar a interação social como objecto de estudo sociológico, utilizando como “moldura teórica” a *performance* teatral.

² Ao longo desta tese utilizaremos o termo “género” e não “sexo”. Os dois conceitos são, frequentemente, empregues como sinónimos. Contudo, no domínio da investigação, têm diferentes significados. O manual da APA (2010) defende que o termo “género” é cultural e refere-se a homens e mulheres enquanto grupo social, que se diferencia de “sexo” pela sua dimensão biológica, tais como cromossomas e outras características sexuais secundárias.

³ Nem todos os teóricos apresentados nesta tabela são acérrimos adeptos da ideia de emoções básicas. Para uns, esta é uma noção crucial (e.g., Izard, 1977; Panksepp, 1982; Tomkins, 1984), para outros, o seu interesse é secundário. As discussões sobre este tema constituem um obstáculo à própria definição (e.g., Mowrer, 1960; Weiner & Graham, 1984).

⁴ Ver publicações de Albert Bandura:

<http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanduraPubs.html>

⁵ De referir que o modelo geral da formação e expressão da emoção (Fig. 2) consta, igualmente, em Gross e John (1995) e Gross e Munõz (1995), tendo sido adaptado pelos autores a partir de outros paradigmas (Ekman, 1972; Levenson, 1994; Plutchik, 1990).

⁶ Mestre Carla Andrino e Prof. Doutora Rita Francisco, Professora Auxiliar Convidada da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa.

⁷ Doutora Isabel de Sá, Investigadora Auxiliar da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, orientadora desta investigação.

⁸ Ver Meyerhold (1969) p. 35 desta tese.

⁹ Ver Murphy e Orlick (2006, p. 105).

¹⁰ Ver cenários (pp. 92-93).

¹¹ Considerou-se como valores de referência os estipulados por Pestana e Gageiro (2008): abaixo de .60 “inadmissível”; entre .61 e .70 “fraca”; de .71 e .80 “razoável”; entre .81 e .90 “boa”; e superior a .90 “muito boa”.

¹² É importante realçar que o item com maior índice de saturação no estudo de Gross e John (1995) foi o 10 (“Sou uma pessoa emocionalmente expressiva”). Este item, relativamente inespecífico, foi considerado um excelente definidor do factor geral de expressividade e saturou, positivamente, nos três factores. No entanto, em todos eles implica, mais fortemente, a expressão de afecto positivo, como cordialidade e simpatia.

¹³ O conteúdo da emoção negativa não está explícito nos itens 3 e 16, mas surge implícito; as saturações factoriais sugerem que os participantes interpretam estes itens como uma fuga socialmente imprópria de emoções negativas.

¹⁴ O *alpha de Cronbach* foi analisado segundo os critérios de Pestana e Gageiro (2008): $\leq .60$ “inadmissível”; entre .61 e .70 “fraca”; entre .71 e .80 “razoável”; entre .81 e .90 “boa”; e $\geq .90$ “muito boa”.

¹⁵ http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/caodigo_deontolaogico.pdf

¹⁶ http://www.oa.pt/Servicos/PesqAdvogados/pesquisa_adv.aspx?idc=31897

¹⁷ Na interpretação dos resultados obtidos através do teste KMO utilizou-se o convencionado por Kaiser (1974) e referenciado por Pestana e Gageiro (2008), que sugerem que a adequação da amostra a uma ACP é “inaceitável” quando o valor do teste é $\leq .50$; “má” de .50 a .60; “razoável” de .60 a .70; “média” de .70 a .80; “boa” de .80 a .90; e “muito boa” de .90 a 1.

¹⁸ Item que, na aferição portuguesa, passa a integrar um factor distinto da versão original.

¹⁹ Segundo Almeida e Freire (2008), tende a ser exigido um coeficiente de correlação item-total não inferior a .20. Kline (2000), sugere que os itens devem ser seleccionados quando se correlacionam com o total para além de .30. Por ser mais exigente foram estes os valores de referência tomados em consideração no decorrer desta tese.

²⁰ No sentido de avaliar a magnitude das correlações, foram considerados como valores de referência os estipulados por Pestana e Gageiro (2008), que sugerem que um coeficiente $\leq .20$ revela uma associação “muito baixa”; .21 a .39 “baixa”; .40 a .69 “moderada”; .70 a .89 “alta”; e $\geq .90$ “muito alta”.

²¹ Para calcular o índice de consistência interna (através do *alpha de Cronbach*) foi considerado o estipulado por Pestana e Gageiro (2008): $\leq .60$ “inadmissível”; entre .61 e .70 “fraca”; entre .71 e .80 “razoável”; entre .81 e .90 “boa”; e $\geq .90$ “muito boa”.

²² De referir que os *alpha de Cronbach* do estudo original são referentes apenas a uma das amostras testada pelos autores (*Sample A*, p. 559, Gross & John, 1995) que, em termos de *N*, é a mais semelhante à presente investigação, daí terem sido estes os valores de referência.

²³ Na aferição portuguesa este item integrou um factor distinto da versão original.

²⁴ No sentido de avaliar a magnitude das correlações, foram considerados como valores de referência os estipulados por Pestana e Gageiro (2008), que sugerem que um coeficiente $\leq .20$ revela uma associação “muito baixa”; .21 a .39 “baixa”; .40 a .69 “moderada”; .70 a .89 “alta”; e $\geq .90$ “muito alta”.

²⁵ É o caso da “namoradina de Portugal”, termo já aplicado a três gerações diferentes de atrizes. Milú, uma das mais famosas estrelas do cinema português das décadas de 40 e 50, foi a primeira a obter esta designação (retirado de <http://www.publico.pt/cultura/noticia/atriz-portuguesa-milu-morreu-hoje-aos-82-anos-1348926>). Seguiu-se Catarina Furtado, nos anos 90 (retirado de <http://www.lux.iol.pt/nacionais/catarina-furtado-facebook-rede-social-apresentadora-fas-televisao/1501697-4996.html>) e, mais recentemente, Sara Matos (retirado de Revista Lux, Edição N.º 701, de 07 de Outubro de 2013).

²⁶ A Casa do Artista é um complexo residencial, em Lisboa, que faz parte da APOIARTE (Associação de Apoio aos Artistas), Instituição Particular de Solidariedade Social que apoia as artes cénicas, cinema, rádio e televisão.

²⁷ Como definido anteriormente, uma vez que a maioria dos estudos existentes se foca no casamento, esse foi o ponto de referência utilizado para explicar os nossos dados.

²⁸ Ver critérios de selecção (p. 71).

²⁹ Ver cenários (pp. 92-93).

³⁰ Excerto do texto escrito pelo actor Ruy de Carvalho, a 24 de Maio de 2013 (retirado da sua página oficial do *Facebook*: <https://www.facebook.com/pages/Ruy-de-Carvalho/455832431122050?fref=ts>).

³¹ No mesmo sentido vão as declarações de Joana Manuel, actriz, na conferência nacional: “*Em Defesa de um Portugal Soberano e Desenvolvido*”, a 23 de Fevereiro de 2013, no Auditório da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa (retirado de <http://www.youtube.com/watch?v=t3bwfURSztA>).

³² Ver explicação da autora sobre o método: <https://www.youtube.com/watch?v=Rtb6-T9fr0M>

³³ Ver demonstração da técnica em:
https://www.youtube.com/watch?v=BBZziwq0_f0&feature=youtu.be

³⁴ Todas as tabelas, figuras e referências bibliográficas desta tese foram elaboradas segundo a 6.^a edição do *Publication Manual of the American Psychological Association* (2010).

Resumo

A forma como os actores criam o seu papel, compõem as suas personagens, exprimem emoções, se colocam no lugar do outro e lhe dão vida, são questões que suscitam muito interesse. A curiosidade dispara quando nos interrogamos *quais* as estratégias a que recorrem para “entrar” na personagem, “vestir” e “despir” a sua pele, apartando-se das experiências emocionais vivenciadas após a representação.

Para dar resposta, realizaram-se entrevistas de profundidade (estudo qualitativo), a cinco peritos na arte de representar. Foram identificadas como vantagens desta profissão: aprender com as personagens, reconhecimento público, satisfação com a profissão e provocar reacções emocionais nos outros; e, como desvantagens: desgaste emocional, solidão e necessidade de representar. Concluiu-se que o envolvimento emocional, considerado fundamental pelos actores para a interpretação da personagem, pode conduzir ao desgaste emocional e à invasão pelas emoções da personagem.

Levou-se a cabo um outro estudo (quantitativo) que pretendeu analisar a relação entre as estratégias de auto-regulação emocional utilizadas no dia-a-dia (*Expression Regulation Questionnaire* e *Berkeley Expressivity Questionnaire*) e o seu impacto na satisfação com a vida (*The Satisfaction With Life Scale*), numa amostra de actores ($N=450$). Para perceber se recorriam a estratégias emocionais específicas, utilizou-se uma amostra de advogados ($N=138$), como comparação.

As atrizes apresentaram níveis superiores de reavaliação cognitiva, de expressividade e de força de impulso, aos dos actores. Não se verificaram diferenças entre géneros na satisfação com a vida. Os principais preditores da satisfação com a vida foram a idade, a relação amorosa estável e a reavaliação cognitiva. Parece existir um paralelo entre o estudo qualitativo e quantitativo, quanto ao recurso a estratégias de regulação emocional adaptativas como o auto-controlo emocional, os rituais e a reavaliação cognitiva. Analisaram-se os contributos desta investigação, propondo a elaboração de módulos de aprendizagem, para actores, que passam pelo reconhecimento, indução, expressão e regulação das emoções através da respiração das expressões corporal e facial (Alba Emoting®; Bloch, 1993), com o objectivo de promover uma eficaz auto-regulação emocional nos actores.

Palavras-chave: emoções, estratégias de auto-regulação emocional, satisfação com a vida, actores

The Oldest Profession in the World: Emotional Self-Regulation Strategies and Life Satisfaction in Actors

Abstract

The way the actors create their roles, make-up their characters, express emotions, put themselves in another's place and give them life, are very interesting issues. Curiosity increases when we ask ourselves what kind of strategies they turn to "to get" into character, "to dress" and "undress" their skin, freeing themselves from the experienced emotional experiences, after the performance.

In an attempt to find an answer, we conducted depth interviews (qualitative study) with five experts in the art of acting. Learning from the characters, public recognition, satisfaction with the profession and a chance to arouse emotional reactions in others were identified as advantages of this job, while emotional distress, loneliness and the need to act were identified as disadvantages. However, it was concluded that the emotional involvement, seen as vital by the actors in their profession, can also lead to emotional distress and the risk of being invaded by the character's emotions.

Another study (quantitative) was carried out in order to determine the relationship between self-emotion regulation strategies used in their everyday life (Expression Regulation Questionnaire and Berkeley Expressivity Questionnaire) and its impact on life satisfaction (The Satisfaction With Life Scale) in a sample of actors ($N=450$). To understand if the emotional strategies of the actors are specific, we used a sample of lawyers ($N=138$) for comparison. Actresses reported using more cognitive reappraisal, being more expressive and showing higher levels of impulse strength than actors. No differences in gender were found in life satisfaction. The main predictors of life satisfaction were age, a steady love relationship and cognitive reappraisal. There seems to be a parallel between the qualitative and quantitative study on the use of adaptive emotion regulation strategies such as emotional self-control, rituals and cognitive reappraisal. Once finished the analysis of the contributions of this research we suggest the development of learning modules for actors, so as to promote effective emotional self-regulation in them.

Keywords: emotions, emotional self-regulation strategies, life satisfaction, actors

“A mais velha profissão do mundo, pensando bem, não é a prostituição, mas a representação (...). É verdade elementar que todos nós lançamos mão de técnicas de representação para alcançar quaisquer fins que desejemos atingir (...).”

(Marlon Brando, no prefácio de Stella Adler, 1992, p. 16)

Introdução

O presente trabalho pretende fazer a conjugação entre a psicologia e a arte de representar. Sendo esta conjugação a temática a ser explorada, apraz-me pronunciar como me entreguei, e envolvi, com estas artes.

Foi em dança clássica que me formei, no Conservatório Nacional de Dança, em Lisboa. Dançar é uma das diversas formas de expressar o que nos vai na alma através do corpo e fi-lo, com gosto, durante quase três décadas. Acho até que, mais do que dançar, representei através da dança. Não terá sido por acaso que o meu primeiro trabalho tenha sido como bailarina... numa peça de teatro. Logo, a passagem da dança para o teatro deu-se de forma tão natural como respirar. Sem formação na arte de representar, foi de forma intuitiva que dei vida às inúmeras personagens que já tive o privilégio de interpretar. Embora elas nos sejam apresentadas com um perfil físico, psicológico e emocional, há que lhes dar vida. Não aprendi como transmitir emoções, muitas delas nunca experienciadas por mim. Nesses casos, nem à chamada “memória afectiva” podia recorrer. Não estudei as técnicas de me colocar no lugar do outro. Isso foi a psicologia que me deu. Um actor coloca-se no lugar do outro “*como se fosse*” o outro, levando com ele sentimentos e emoções, tenham eles sido experienciados ou se encontrem hibernados no recôndito do “eu”. Isto é, vive a vida de outro com o seu arcaboço emocional.

Como psicóloga, acompanho várias vidas à procura de uma vida. Como atriz, tenho o privilégio de poder viver histórias de vida. O actor Gregory Peck afirmou: “*I like actors. I think they’re good, fine, intelligent, openhearted, generous souls, every last one of them...It’s courageous to try to become someone else*” (Brown, 1999, p. 69). O actor é um portador de signos, um cruzamento de informações sobre a história contada, a caracterização psicológica e gestual das personagens, a relação com o espaço cénico, ou o desenrolar da representação. É o vínculo vivo entre o texto do autor, as directivas de actuação do encenador, e o olhar e a audição do espectador (Pavis, 2007). O palco, por sua vez, é um lugar onde se pode ser tudo. Representar é a permissão, escudada, de poder viver diversas vidas, de se encarnar quem se gostaria, ou não, de ser.

Embora Goldstein (2009) no seu artigo sobre as perspectivas psicológicas na representação afirme que todos somos, de alguma forma, actores, a partir do momento

em que representamos diferentes papéis na nossa interacção com os outros¹, igualmente defende que um actor só poderá ser considerado “grande” se tiver a capacidade de entender, profunda e verdadeiramente, o que sente e pensa a personagem, de vivenciar as suas emoções, criando-as e regulando-as dentro de si. Na vida real também se interpretam vários papéis sociais consoante se é filho, pai ou irmão, entre outros. Ainda bem que assim é porque a patologia surge apenas quando se representa, de forma obsessiva, a mesma “personagem”. O tão almejado equilíbrio advém da capacidade de regularmos as emoções, de nos adaptarmos ao(s) outro(s), às circunstâncias e aos contextos.

A forma como os actores criam o seu papel, compõem as suas personagens, exprimem emoções, se colocam no lugar do outro e lhes dão vida, são questões que suscitam muito interesse. A curiosidade dispara quando nos interrogamos *quais* as estratégias que utilizam para “entrar” na personagem, “vestir” e “despir” a sua pele, apartando-se das experiências emocionais vivenciadas após a representação

Portanto, o **interesse** neste tema proveio da vontade de aprofundar o conhecimento nestes dois domínios, psicologia e arte de representar, com os quais trabalho, me identifico e realizo pessoal e profissionalmente. O **tema** da presente investigação prende-se na análise das estratégias de auto-regulação emocional usadas pelos actores na construção, interpretação e desconstrução das personagens que representam, no seu dia-a-dia, e a sua satisfação com a vida. Para tal, comparou-se uma amostra de actores, constituída por três grupos (actores profissionais, amadores e estudantes), com uma de advogados (composta por advogados profissionais, estagiários e estudantes de direito). A escolha deste grupo de referência teve por base pesquisas que os compararam quanto às dimensões da personalidade (Marchant-Haycox & Wilson, 1992) e aos preditores precoces do talento para a representação (Goldstein & Winner, 2009). A intermitência laboral é outra característica comum entre os actores e os advogados. Em ambas as profissões, muitas vezes, existem trabalhos não remunerados, devido ao elevado número de profissionais disponíveis no mercado (Borges, 2003).

Embora os actores, de entre outros grupos profissionais ligados ao mundo do espectáculo, sejam aqueles que maior interesse despertem no público, pelas características particulares da sua profissão, poucas são as pesquisas na área da

¹ *The Presentation of Self in Everyday Life* (Goffman, 1959) foi o primeiro livro a retratar a interacção social como objecto de estudo sociológico, utilizando como “moldura teórica” a *performance* teatral.

psicologia que deles se ocupam (Noice & Noice, 2002). O departamento de Psicologia e Arte, por exemplo, é um dos mais reduzidos da *American Psychological Association* (APA), tendo sido poucos os membros que investigaram os actores (Kogan, 2002). As pesquisas que têm surgido referem-se, em geral, ao estudo da memorização que, no que aos actores diz respeito, não deve ser considerada como a essência da representação (Goldstein, 2009; Kogan, 2002; Noice & Noice, 2002). Todavia, intercepções entre a psicologia e o teatro têm apresentado resultados positivos em diversas áreas, como a criatividade (e.g., Sawyer, 1998), a inclusão e o *empowerment* (e.g., Johnston, 2010), a educação (e.g., Bailey, 1996; Hui & Lau, 2006), a intervenção social (e.g., Freire, 1970; Prentki, 2002), a auto-eficácia (e.g., Burgoyne et al., 2007), os perfis de personalidade e os estilos cognitivos (e.g., Nettle, 2006), e o desenvolvimento cognitivo (e.g., Noice & Noice, 2006), entre outros. A análise destas duas variáveis, regulação emocional e satisfação com a vida, nos actores, é pioneira tanto em Portugal como a nível internacional, tanto quanto é do nosso conhecimento. O risco inerente a realizar um trabalho com escassas referências teóricas foi menor do que o desafio de contribuir para o alargamento do conhecimento neste campo.

Seguindo o foco predominante na literatura (Gross, 2007), a presente tese centra-se na importância da auto-regulação emocional que, nos últimos anos, tem registado interesse crescente para a definição de trajetórias desenvolvimentais (Bariola, Hughes, & Gullone, 2012). O acentuado crescimento da pesquisa transformou a regulação emocional numa das mais vibrantes áreas da psicologia contemporânea, tornando determinante integrar os resultados e as conclusões que, rapidamente, se acumularam. Os investigadores desta temática defendem que não só as emoções, positivas ou negativas, podem ser reguladas (Gross & Thompson, 2007), como a sua experienciação ou expressão alvo de estudo (Gross, 1998b). A regulação emocional é transversal a oito domínios da psicologia: cognitiva, do desenvolvimento, social, da personalidade, clínica, biológica, saúde (Gross, 1998b; Koole, 2009) e organizacional (Gross, 2015). Outras áreas do conhecimento, como a Filosofia (e.g., Solomon, 1976), a Sociologia (e.g., Hochschild, 1979), a Antropologia (e.g., White, 1993) e a Economia (e.g., Loewenstein, 1996), contribuíram para o enriquecimento desta matéria.

O **propósito** desta investigação é analisar as estratégias de reavaliação cognitiva e supressão emocional, no contexto de duas amostras pouco estudadas neste âmbito: actores e advogados. Para explorar as estratégias de regulação emocional e, nomeadamente, para a discussão de resultados, elegeu-se o Modelo de Processo de

Regulação Emocional (Gross, 1998a,b) pela sua evidência empírica. Este modelo não só analisa as emoções e a sua regulação, como propõe uma explicação de todo o processo. Apesar de um grande número de conceptualizações teóricas terem proposto diferentes modelos sobre o modo como os indivíduos regulam as suas emoções (e.g., Koole, 2009; Parkinson & Totterdell, 1999; Thayer, Newman, & McClain, 1994), o modelo de Gross é, provavelmente, o mais utilizado. As vantagens não se limitam, naturalmente, ao número de vezes em que foi referido ou aplicado, mas por integrar a maioria dos pontos convergentes aceites pelos investigadores da temática das emoções (e.g., Arnold, 1960; Ekman, 1972; Frijda, 1986; Izard, 1977; Lang, 1995; Lazarus, 1991; Levenson, 1994; Plutchik, 1980; Scherer, 1984; Tomkins, 1984). Mais, inúmeras pesquisas têm recorrido a ele para compreenderem a relação entre estas estratégias e a satisfação com a vida (e.g., Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Yiğit, Özpolat, & Kandemir, 2014).

Relativamente às abordagens teóricas da arte de representar existem, no mundo ocidental, duas grandes correntes: a teoria da técnica e a teoria do “Método”. A teoria da técnica (e.g., Meyerhold, 1969) define-se pelo trabalho de criação da personagem do exterior para o interior, da sua fisicalidade para as emoções. A teoria do Método (Stanislavsky, 2008a,b, 2009), também conhecida pelo Método das Acções Físicas, sugere o processo criativo de “dentro para fora”, ensinando os actores a sentirem as emoções da personagem, estabelecendo uma ligação com a própria experiencição emocional (Goldstein & Winner, 2009). Embora não tenha sido o primeiro a sistematizar a forma de actuar (e.g., Copeau, 1955), Stanislavsky foi, sem dúvida, pioneiro a relacionar a arte com a sua significação psicológica. É o método mais ensinado em todo o mundo (e.g., *Actors Studio*) e o mais utilizado por actores consagrados (e.g., Robert De Niro, Al Pacino).

Ao longo desta tese, denominaremos “personagem” a todas as interpretações realizadas por actores e actrizes, quer o tipo, com características facilmente identificadas (e.g., bêbado), quer a criação mais elaborada (e.g., Rei Lear, Shakespeare, 2009). É fundamental ressaltar que nos referiremos, somente, a peças com personagens interpretadas por actores, uma vez que existem outras feitas com abstracções, alegorias e imagens, para enumerar alguns exemplos. As referências à personagem serão feitas no feminino, uma vez que o vocábulo deriva do latim “*persona*”. Por economia de linguagem, utilizaremos, preferencialmente, o termo actor ou actores, mesmo quando nos referirmos, também, a actriz ou actrizes, exceptuando os casos em que a

identificação do género² seja pertinente para o entendimento do texto, ou que sobressaíam diferenças relevantes entre ambos.

Esta tese divide-se em quatro partes. A primeira consiste na **revisão da literatura**, onde se inclui a descrição das variáveis em estudo e suas perspectivas de análise (Capítulos 1, 2, 3 e 4). A segunda e terceira compreendem os **estudos, qualitativo** (Capítulos 5, 6 e 7) e **quantitativo** (Capítulos 8, 9 e 10), onde se apresentam os objectivos, as hipóteses, os participantes, os instrumentos, o procedimento e a análise dos dados. Abrange, ainda, a análise e discussão dos resultados, respectivas conclusões e limitações dos estudos. A quarta e última parte, faz alusão às **principais conclusões gerais**, propõe orientações para investigação futura e avança com as implicações clínicas (Capítulo 11).

² Ao longo desta tese utilizaremos o termo “género” e não “sexo”. Os dois conceitos são, frequentemente, empregues como sinónimos. Contudo, no domínio da investigação, têm diferentes significados. O manual da APA (2010) defende que o termo “género” é cultural e refere-se a homens e mulheres enquanto grupo social, que se diferencia de “sexo” pela sua dimensão biológica, tais como cromossomas e outras características sexuais secundárias.

CAPÍTULO 1

Emoção

1.1. Definição e Conceptualização de Emoção

Etimologicamente, a palavra *emoção* provém do Latim “*motere*” (que significa mover), anexando o prefixo “e”, que quer dizer “mover para”, sugerindo que em cada emoção há uma tendência implícita para a acção (Goleman, 1995). Segundo o Dicionário de Língua Portuguesa da Porto Editora *Online* (2014), *emoção* significa reacção psíquica e física, agradável ou desagradável, face a determinada circunstância ou objecto. Considerada uma alteração da estabilidade, agitação ou comoção, por vezes, traduz-se em modificações respiratórias, de circulação ou das secreções. “As emoções são programas complexos, em grande medida automatizados, de acções moduladas pela evolução. (...) o mundo das emoções é, sobretudo, um mundo de acções levadas a cabo no nosso corpo, desde as expressões faciais e posições do corpo até às mudanças nas vísceras e meio interno” (Damásio, 2010, p. 143).

As emoções são modos de adaptação com o intuito de alterar as demandas ambientais (Levenson, 1994). As emoções não nos obrigam, apenas nos convidam a agir de determinada forma, ao contrário das respostas de origem biológica, como os reflexos. Assim, alguns impulsos emocionais poderão ser suprimidos ou expressos. Damásio (2000) defende que a maioria das pessoas dificilmente consegue conter, na perfeição, a manifestação de algumas emoções: “Travar a expressão de uma emoção é tão difícil como evitar um espirro” (p. 69). Para o autor essa é umas das razões para se pagar tanto para observar os bons actores, especialistas em fazê-lo.

Responsáveis por causar empatia nos outros, as emoções podem promover, ou manter, relações interpessoais agradáveis ou conflituosas (Oatlet & Johnson-Laird, 2014). São intensas, de curta duração (Frijda, 1994), com causa definida e conteúdo cognitivo consciente (Forgas, 1995), influenciam o pensamento (Izard, 2010), a tomada de decisão, e aumentam a eficácia da memória em momentos importantes (Gross, 2014; Gross & Thompson, 2007). Reflectem a capacidade de comunicação com os outros através de gestos, da postura, da expressão facial e da verbal. Envolvem, também, uma experiência subjectiva (Averill, 1993), uma resposta autonómica (Averill, 1983) e uma acção intencional, com o propósito de atingir um objectivo ou função (Lazarus, 1991).

Ao guiarem as nossas acções e pensamentos, as emoções possuem uma função reguladora que ajuda o indivíduo a adquirir padrões de uma conduta adaptativa e medeiam a capacidade de se moldar a uma variedade de experiências, preparando o

organismo para, rapidamente, dar resposta aos desafios do mundo envolvente (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010). Em suma, a emoção estrutura o processo de conhecimento do indivíduo e da sua situação no mundo, e reorganiza-o através das interações empáticas que estabelece com os outros (e.g., Feldman Barrett, 2006; Decety & Sommerville, 2003; Izard, 2009).

Existe um leque de factores que podem desencadear emoções: imagens (e.g., Lang, Bradley, & Cuthbert, 1997), filmes (para revisão ver Gross & Levenson, 1995), música (para revisão ver Västfjäll, 2002), estímulos escritos e verbais (e.g., Velten Jr., 1968; para revisão ver Kenealy, 1986), reflexões sobre experiências passadas, ou pensamentos pessoais relevantes (e.g., Lerner & Keltner, 2001), e recordações de insucessos passados ou tarefas stressantes (e.g., Kirschbaum, Pirke, & Hellhammer, 1993). Da revisão de Salas, Radovic, e Turnbull (2011), podemos deduzir que processos internos, tais como recordar eventos pessoais, geram mais emoções negativas e mistas do que os externos como seja assistir a um filme.

As emoções dividem-se em primárias (reação emocional inicial) e secundárias (reação emocional à reação inicial). Podem, ainda, ser suaves ou intensas, públicas ou privadas, breves ou duradouras, positivas ou negativas (Werner & Gross, 2010). Embora na literatura esta última distinção seja frequente, de acordo com alguns modelos teóricos (e.g., Feldman Barrett, 2006; Greenberg, 2002) não existem emoções negativas. Qualquer emoção tem um valor adaptativo, quer seja ao contexto quer seja aos desafios, e uma função positiva de sinalização das necessidades do sujeito perante uma situação (Gross & Thompson, 2007). Assim, utilizaremos tanto a dicotomia “positivas” vs. “negativas”, como “agradáveis” vs. “desagradáveis” ou “adaptativas” vs. “desadaptativas”.

Por, na literatura, não ser raro a emoção cruzar-se e ser confundida com outros processos como o afecto, o sentimento, o episódio emocional e o estado de humor, por exemplo, apresentamos uma breve definição e características desses constructos.

O **afecto** é uma discriminação rápida entre o que é “bom para mim” e o que “mau para mim” (Scherer, 1984). Refere-se à componente experiencial da emoção (Buck, 1993), não tem uma localização física e não informa sobre o estado corporal (Hacker, 2004).

O **sentimento** é a percepção do que acontece no corpo e na mente, num mesmo espaço de tempo (Damásio, 2010).

O **episódio emocional** é mais prolongado no tempo e no espaço do que a emoção (Frijda, 1993, 1994). Definível como enredo (Ekman, 1984) e encontro adaptativo (Lazarus, 1991), abrange cada um dos intervenientes e todos os eventos de um determinado cenário emocional (Forgas, 1982).

O **estado de humor** caracteriza-se por ser difuso, duradouro (Forgas, 1995, 2013; Gross, 2014; Morris, 1989), gerar tendências de acção gerais como a aproximação ou a fuga (Lang, 1995), enviesar mais a cognição do que a acção (Davidson, 1994), ter baixa intensidade e não ter uma causa antecedente saliente, logo com pouco conteúdo cognitivo (sentirmo-nos bem ou mal) (Forgas, 2013).

Estes conceitos, ao serem usados de diferentes maneiras por diferentes investigadores, conduzem a um “caos conceptual” (Buck, 1990, p. 330). Com o intuito de colocar ordem nesta desordem, Gross e Thompson (2007) e, mais recentemente, Gross (2014, 2015) adoptaram a visão de Scherer (1984), que via o afecto como um “chapéu-de-chuva”, termo geral que engloba emoções, respostas de *stress* e estados de humor. Nesta perspectiva, a regulação emocional é uma das três varetas do grande chapéu chamado regulação do afecto (**Fig. 1**).

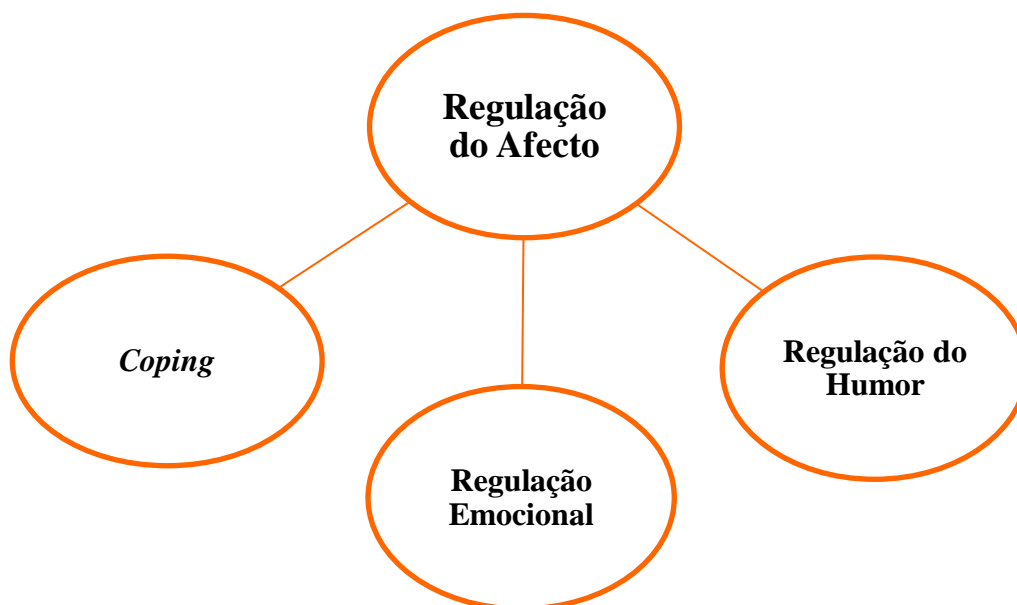


Figura 1. Concepção Hierárquica da Regulação do Afecto (Gross, 2014, 2015)

No entanto, e apesar dos esforços, a natureza das emoções continua a ser objecto de controvérsia por não reunir consenso em termos de definição, conceito ou categorias (Dixon, 2012). À excepção de dois pontos consensuais, as emoções serem uma característica central em qualquer modelo psicológico da mente humana, e referirem-se a um conjunto de estados psicológicos, tudo o resto parece estar aberto a debate (Gross & Feldman Barrett, 2011).

1.2. Modelos da Emoção

No século XVII, a emoção referia-se apenas a um distúrbio físico. Em meados do século XVIII, transferiu-se para o domínio da mente e só em pleno século XIX ascendeu a categoria psicológica. No início do século XX, as emoções eram fenómenos psicológicos pouco estudados (Hebb, 1946), vistos como desorganizadores ou secundários a outros processos. Izard (1969) referia, com base na revisão da literatura, que a experienciação e a expressão emocional eram uma das áreas mais confusas e indefinidas em Psicologia. Nos últimos anos, porém, observou-se um incremento nas suas teorias explicativas. As diversas abordagens conceptuais destacam componentes biológicos, comportamentais, cognitivos, sociais e de expressão das emoções, realçando a forma sincronizada em que operam a diferentes níveis de processamento (Greenberg, 2002).

Em 1990, Ortony e Turner sistematizaram as teorias dos catorze autores mais relevantes no campo das emoções e respectivas classificações. No que respeita à categorização das emoções os teóricos entram, uma vez mais, em conflito. Por exemplo, dos apresentados na **Tabela 1**, apenas James (1884) e Watson (1930) referem a raiva como uma emoção básica, e o medo só não é considerado por seis deles. Há os que as caracterizam pelo facto de serem inatas (e.g., Izard, 1971), formas de preparação para a resposta (e.g., Frijda, 1986), estados emocionais não aprendidos (e.g., Mowrer, 1960) e processos biológicos adaptativos (e.g., Plutchik, 1980), entre outros.

Tabela 1*Classificação das Emoções Básicas (Ortony & Turner, 1990)³*

Referências	Emoções fundamentais	Bases para a inclusão
Arnold (1960)	Aversão, coragem, desânimo, desejo, desespero, medo, ódio, esperança, amor e tristeza	Relação com tendências de resposta
Ekman, Friesen, & Ellsworth (1982)	Repulsa, medo, alegria, tristeza e surpresa	Expressões faciais universais
Frijda (1986)	Desejo, felicidade, interesse, surpresa, admiração e pena/tristeza	Formas de preparação para a resposta
Gray (1982)	Terror, ansiedade e alegria	Inatas
Izard (1971)	Desprezo, repulsa, <i>distress</i> , medo, culpa, interesse, alegria, vergonha e surpresa	Inatas
James (1884)	Medo, admiração, amor e raiva	Expressão corporal
McDougall (1926)	Repulsa, euforia, medo, submissão/sujeição, ternura e admiração	Relação com os instintos
Mowrer (1960)	Dor e prazer	Estados emocionais não aprendidos
Oatley & Johnson-Laird (1987)	Repulsa, ansiedade, felicidade e tristeza	Não requerem conteúdo proposicional
Panksepp (1982)	Repulsa, ansiedade, felicidade e tristeza	Inatas
Plutchik (1980)	Aceitação, antecipação, repulsa/nojo, alegria, medo, tristeza e surpresa	Relação com processos biológicos adaptativos
Tomkins (1984)	Interesse, desprezo, repulsa, <i>distress</i> , medo, alegria, vergonha e surpresa	Densidade da descarga neuronal
Watson (1930)	Medo, amor e raiva	Inatas
Weiner & Graham (1984)	Felicidade e tristeza	Atribuição independente

Existe uma multiplicidade de teorias que se enquadram nos seguintes modelos das emoções: **a)** biológico; **b)** cognitivo; **c)** estrutural-desenvolvimental; **d)** funcionalista; **e)** sistémico; **f)** sócio-cultural; e **g)** clínico, que as define de forma distinta. São, conforme o modelo utilizado, conceptualizadas como sistemas independentes, experiências subordinadas a outros sistemas psicológicos (e.g., a cognição ou a acção), processos internos ou interacções que ocorrem entre os

³ Nem todos os teóricos apresentados nesta tabela são acérrimos adeptos da ideia de emoções básicas. Para uns, esta é uma noção crucial (e.g., Izard, 1977; Panksepp, 1982; Tomkins, 1984), para outros, o seu interesse é secundário. As discussões sobre este tema constituem um obstáculo à própria definição (e.g., Mowrer, 1960; Weiner & Graham, 1984).

indivíduos. Determinados modelos definem as emoções com base em um ou mais elementos centrais, outros, consideram que nenhum componente se constitui como condição suficiente para a existência de uma emoção. Assim, os processos de regulação e diferenciação emocional são analisados diferentemente consoante o quadro teórico adoptado (Machado Vaz, 2009). A **Tabela 2** apresenta uma visão sumária dos vários modelos referidos anteriormente, definições mais relevantes dos seus autores e uma sumária descrição das linhas gerais das propostas apresentadas.

Tabela 2

Modelos Explicativos da Emoção e Regulação Emocional (Adaptado de Machado Vaz, 2009)

Modelo	Autor	Definição de Emoções	Função das Emoções	Regulação Emocional
Biológico	Ekman (1984)	Processos neuronais que se mantêm estáveis ao longo do desenvolvimento; Independentes da cognição	Sobrevivência e adaptação	Comportamento e cognição são independentes do sistema emocional
	Tomkins (1982)			
	Panksepp, Knutson, & Pruitt (1998)	Circuitos neuronais sensório-motores separados, localizados nas áreas sub-corticais do cérebro	Permitir comportamentos de aproximação ou retirada; Prolongar a vida e permitir a procriação; Organizar processos neuronais	
	Ackerman, Abe, & Izard (1998)	Estados emocionais discretos e inatos constituídos por processos neuroquímicos, expressão comportamental e experiências subjectivas; Independentes da cognição e de outros componentes psicológicos; A cognição não transforma a emoção	Motivar o comportamento, organizar a cognição, explicitar sinais sociais; Constructo central da personalidade e da organização cognitiva	Expressão de determinados comportamentos que têm como objectivo a sobrevivência e um desenvolvimento adaptativo
Cognitivista	Kagan (1994)	Categorias que representam a relação entre incentivos externos, pensamentos e alterações nos estados emocionais	Avaliar o contexto e potenciar o processo cognitivo	Modificação dos processos cognitivos que estão na origem dos sistemas emocionais
	Mandler (1990)	Dependentes da cognição (Kagan, 1994), da construção cognitiva (Mandler, 1990), ou da construção sócio-cognitiva (Mancuso, 1986)		
Estrutural-Desenvolvimental	Sroufe (1996)	Reacções subjectivas a acontecimentos importantes, caracterizadas por alterações a nível fisiológico, experiencial e comportamental	Comunicar estados internos; Facilitar a resposta a situações de emergência; Promover a mestria com o ambiente	Adaptação ao contexto social em que o indivíduo está inserido

Tabela 2

Modelos Explicativos da Emoção e Regulação Emocional (Adaptado de Machado Vaz, 2009) (Continuação)

Modelo	Autor	Definição de Emoções	Função das Emoções	Regulação Emocional
Funcionalista	Barrett & Campos (1987)	Processos com múltiplos componentes que ocorrem no contexto de relações significativas com o meio ambiente	Funções adaptativas, nomeadamente regulação do comportamento, interações sociais e processos internos	Regulação da interacção entre o indivíduo e o meio em que se insere, da selecção das respostas e do comportamento social
Narrativa	Mancuso & Sarbin (1998)	Construção narrativa das reacções que ocorrem em contextos que envolvem discrepância social	Facilitar a acção para reduzir a divergência entre as construções pessoais antecipatórias e os comportamentos relacionados com o acontecimento	Redução da discordância entre o meio e as narrativas do sujeito
Clínico	Greenberg (2004)	Fenómenos amplamente diferenciados do pensamento; Contêm as suas próprias bases neuroquímicas e fisiológicas e uma linguagem única pela qual são expressas; Surgem da avaliação automática das situações, em relação às necessidades, objectivos e preocupações; Podem ser primárias, secundárias ou instrumentais	Fonte de informação; Ajudar a sobreviver ao providenciar uma forma de resposta eficiente e automática; Integrar a experiência, atribuir-lhe um significado, valor e direcção; Preparar o ser humano para a acção: a emoção gera necessidades que orientam a acção	Deriva das experiências precoces de vinculação; Requer capacidade para aceder às emoções, tolerância, contenção ou distanciamento
Sócio-Cultural	Dickison, Fogel, & Messinger (1998)	Processos dinâmicos de auto-organização que envolvem a interacção entre vários elementos (modificações fisiológicas, afectos, motivações e comportamento), nos contextos sociais em que ocorrem	Comunicação que emerge da interacção entre os seus elementos num contexto social específico	Adequação do sujeito ao contexto social, cultural e político
Sistémica	Lewis & Douglas (1998)	Estados afectivos que envolvem a activação emocional, fisiológica e tendências de resposta, que são evocadas por grupos específicos de acontecimentos relacionados com objectivos; As interacções entre emoção e cognição organizam-se em padrões estáveis	Facilitar a integração entre elementos cognitivos e a interacção entre emoção e cognição, a qual organiza o desenvolvimento da personalidade	Ocorre através da relação entre os sistemas emocional e cognitivo, favorecendo uma coerência semântica que permite a adequação ao meio ambiente

Dentro das múltiplas teorias da emoção (Ekman et al., 1972; Frijda, 1986; Levenson, 1994), parece consensual que esta tenha cinco componentes: **1)** os antecedentes situacionais, uma vez que a emoção é activada por uma situação psicologicamente relevante, de natureza interna ou externa; **2)** a atenção, dado que uma resposta emocional só é espoletada se uma situação for levada em linha de conta; **3)** a avaliação, já que a resposta está intimamente ligada aos actuais objectivos do sujeito, tendo por base os valores, o meio cultural, as normas sociais, a personalidade, as características situacionais e o estágio de desenvolvimento; **4)** as tendências de respostas multifacetadas, que abrangem os pontos referidos anteriormente, desencadeando uma resposta emocional complexa; e **5)** a maleabilidade, pois a resposta emocional nem sempre tem o esperado curso rígido e inevitável (Werner & Gross, 2010).

Embora as emoções sejam, frequentemente, descritas como forças irresistíveis, que exercem uma enorme influência no nosso comportamento, os indivíduos são flexíveis a lidar com elas (Koole, 2009). Uma vez que o meio ambiente se encontra em constante mutação, essa elasticidade associa-se a uma melhor adaptação ao contexto e à saúde mental. Por sua vez, as respostas rígidas e inflexíveis, reveladoras de maiores dificuldades na regulação emocional, caracterizam os indivíduos que sofrem de perturbações psicológicas (Aldao, 2013; Aldao, Sheppes & Gross, 2015).

As consequências das emoções tanto podem ser benéficas como prejudiciais. São benéficas quando a pessoa se oferece um tempo de pausa, um momento de respiração/reflexão, para a avaliação da resposta mais adequada à situação (Werner & Gross, 2010). Tornam-se prejudiciais quando demasiado intensas, prolongadas no tempo, desadequadas, ou acontecem num contexto inapropriado, ocasiões em que o sujeito pode tentar influenciar, ou alterar, as suas respostas emocionais. O desafio está em potenciar as vantagens e reduzir as desvantagens (Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004).

Mantém-se impreciso o momento “onde uma emoção acaba e a regulação começa” (Davidson, 1998, p. 308). A ideia de que nem sempre as emoções são benéficas conduz-nos à noção de **regulação emocional**, que se refere ao “processo de diminuir, manter ou aumentar um ou mais aspectos da emoção” (Werner & Gross, 2010, p. 17).

1.3. Regulação Emocional

1.3.1. Conceito de Regulação Emocional

O estudo da regulação emocional tem origem nas tradições psicanalíticas do *stress* e do *coping*. O interesse neste domínio acentuou-se pela necessidade de distinguir: **a)** regulação das e pelas emoções; **b)** auto e hetero-regulação; e **c)** regulação emocional consciente e inconsciente (Gross, 1999). A regulação emocional diz respeito ao modo como se regulam as emoções (regulação das emoções), mais do que como estas regulam algo exterior (regulação pelas emoções) (Gross, 2014).

Nos últimos 20 anos aumentou exponencialmente a pesquisa sobre o campo da regulação emocional (Gross, 2015) e o impacto das diversas estratégias de regulação na fisiologia, na experiencição e na expressão emocionais (para revisões ver Gross & Thompson, 2007; Koole, 2009). Solidificou-se a compreensão de que uma eficaz regulação das emoções é essencial para diversos aspectos da adaptação saudável, desde o funcionamento afectivo até às relações sociais (Gross, 2001). De acordo com a base de dados *PsycINFO*, depois da publicação do artigo de Gross (1999), surgiram mais de 700 artigos que incluíam no título, ou *abstract*, o termo “regulação emocional”. O número multiplica-se se considerarmos aqueles que focam constructos intimamente relacionados, mas distintos, como o *coping*, a regulação e a reparação do humor, e as defesas psicológicas. A **regulação emocional** distingue-se destes pela expressão ou supressão das emoções (Gross, 1998b; Gross, Richards, & John, 2006; Gross & Thompson, 2007).

O ***coping*** é a forma como o indivíduo enfrenta uma situação adversa (John & Gross, 2007). É o esforço do organismo para gerir as suas relações com o meio-ambiente, tendo o foco primário no decréscimo da experiencição da emoção negativa (Gross, 1998b).

A **regulação do humor** distingue-se da emoção por ter maior duração, menor intensidade, ser mais difusa e não necessitar de uma causa antecedente definida (Forgas, 1995). Comparativamente à regulação emocional, tanto a regulação como a **reparação do humor** estão mais focadas na alteração da experiência da emoção do que no comportamento (Larsen, 2000).

A **defesa psicológica** refere-se às características relativamente estáveis de um indivíduo, que operam inconsciente e automaticamente, com o intuito de reduzir a experiência subjectiva da ansiedade, da agressividade, dos impulsos sexuais e de outras emoções desagradáveis (Gross et al., 2006; Gross & Thompson, 2007).

A regulação emocional reporta-se à tentativa do indivíduo determinar *que e quando* tem emoções e *como* as experiencia ou expressa (Gross, 1998a,b; Gross et al., 2006; Gross & Thompson, 2007). Tais esforços podem ser automáticos ou controlados, conscientes ou inconscientes, e ter consequências em um ou mais momentos do processo gerador da emoção (Gross, 1998b): início, manutenção e/ou modificação da ocorrência, intensidade e duração dos estados emocionais (Gross et al., 2006). São processos intrínsecos e extrínsecos encarregados de monitorizar, avaliar e modificar as reacções emocionais, com o intuito de atingir objectivos específicos, com especial atenção nas características de intensidade e de tempo (Thompson, 1994). Segundo Gross (2007), a regulação emocional refere-se à diminuição da intensidade ou duração (*down-regulation*) do afecto negativo e ao aumento (*up-regulation*) do afecto positivo. Envolve a consciência e a compreensão das emoções, a sua aceitação, a aptidão para controlar comportamentos impulsivos e de agir de acordo com as metas pretendidas, e a capacidade para recorrer a estratégias de regulação emocional apropriadas à situação com a flexibilidade necessária para modular as respostas emocionais conforme o desejado, a fim de alcançar as metas individuais e as exigências situacionais. A falta de uma ou de todas estas aptidões indicia a presença de dificuldades na regulação, ou mesmo desregulação, da emoção (Gratz & Roemer, 2004).

A maior parte da literatura afirma que o período crucial para o desenvolvimento da regulação emocional se situa entre a infância e a adolescência (Thompson, 1994), época em que as forças temperamentais, neurobiológicas (e.g., desenvolvimento dos lobos frontais), conceptuais (e.g., compreensão dos processos emocionais) e sociais (e.g., família, pares e professores) se unem para fundar as bases da vida emocional do sujeito (Calkins & Hill, 2007; Rothbart & Sheese, 2007; Thompson & Meyer, 2007). Estes alicerces podem sofrer alterações e desenvolver-se ao longo da idade adulta (John & Gross, 2004). Outros autores defendem que a formação da criança, em termos de regulação emocional, ocorre mais cedo, desde o nascimento até ao início da idade escolar, atribuindo ao contexto familiar um lugar de destaque (Castro, Halberstadt, Lozada, & Craig, 2015; Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010; Southam-Gerow & Kendall, 2002). Mais, um grande número de estudos indica que os ambientes familiares expressivos relacionam-se com a expressividade manifestada na adultez (e.g., Halberstadt, Fox, & Jones, 1993; Kring & Gordon, 1998; Mizokawa, 2013; Nelson et al., 2012).

Para Retana-Franco e Sánchez-Aragón (2010), a aprendizagem pelas crianças das técnicas de auto-controlo parece ficar a dever-se à relação que estas estabeleceram com as estratégias utilizadas pelas mães, ao longo do tempo. O modo como se vivencia e transmite a emoção no seio da família é uma variável preditiva da maneira como os filhos irão fazê-lo. Enquanto uns aprendem a exteriorizar as emoções outros apreendem a ocultá-las, com o intuito de se expressarem em conformidade com o socialmente aceite. Visto que o processo de aprendizagem se faz, também, por imitação⁴, as crianças consolidam a sua personalidade mais influenciadas pelo que os pais fazem do que pelo que dizem.

Os pais influem a maneira como as crianças avaliam as situações relevantes através da informação que fornecem sobre as circunstâncias (e.g., descrevendo como divertida uma estadia no acampamento não mencionando os bichos inerentes ao contexto), explicando as causas das emoções que a criança sente ou observa nos outros (e.g., “o teu irmão está com medo do cão porque ontem um outro cão lhe ladrou”), e transmitindo regras de sentimento, ou guiões emocionais (e.g., “as crianças crescidas portam-se bem quando estão na casa dos outros”) (Calkins & Hill, 2007; Cassidy, 1994; Gross & Thompson, 2007). As crenças, os comportamentos e as capacidades dos pais contribuem para 37% da variância para as crianças reconhecerem as emoções nos outros, o que vai ter efeito no seu sucesso, em diversos domínios sócio-emocionais. Mas é na escola, e na interacção com os pares, que se torna essencial compreender as próprias emoções e as dos outros. Neste processo de socialização, as crianças aprendem a regular-se por normas, valores e padrões de comportamento (Yárnoz, Alonso-Arbiol, Plazaola, & Sainz de Murieta, 2001). “A utilização de regras de expressão emocional exige uma perspectiva centrada no outro e orientada para a relação interpessoal” (Sá, 2002, p. 15).

A expressão das emoções revela-se desde tenra idade, porém, a regulação emocional nas crianças está dependente dos outros. Aproximadamente 99% das expressões faciais, todas elas com uma função adaptativa, estão relacionadas com as emoções básicas de interesse, divertimento, tristeza e raiva (Izard et al., 1995). A expressão das emoções é de crucial importância para o desenvolvimento e regulação das relações interpessoais. Sujeitos com paralisias faciais congénitas, revelaram sérias dificuldades em desenvolver e manter até as mais simples relações sociais, em

⁴ Ver publicações de Albert Bandura: <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanduraPubs.html>

consequência da sua incapacidade de expressar emoções através do rosto (Ekman, 1999).

1.3.2. Características da Regulação Emocional

A regulação emocional possui três características nucleares: o **objectivo**, o que o indivíduo procura atingir, as **estratégias**, o envolvimento nos processos responsáveis por alterar a trajectória da emoção, e os **resultados**, o impacto na dinâmica emocional (Gross, 2007, 2014; Gross & Thompson, 2007).

Objectivos da Regulação Emocional

Os objectivos podem ser activados a qualquer momento e ter uma base biológica, cultural, social ou auto-centrada. Essa activação pode ser intrínseca, extrínseca, hedónica ou instrumental (Gross, 2014; Tamir, 2009). A concorrência entre os objectivos e os resultados dita “se” e em que grau a emoção é activada (Gross, Sheppes, & Urry, 2011). Os grandes objectivos da regulação emocional são facilmente compreendidos numa perspectiva hedónica, onde os sujeitos estão motivados para procurar o prazer e afastar o sofrimento (Gross, 1998b; Larsen, 2000), diminuindo as emoções negativas e promovendo as positivas (Gross, 1998b), através da partilha social (Langston, 1994). O objectivo não passa pela substituição das emoções consideradas “desadaptativas” pelas “adaptativas”, mas pelo atingir do nível óptimo da dinâmica de cada emoção, de modo a produzir respostas apropriadas às constantes alterações do ambiente envolvente. Exemplificando, se um indivíduo está extremamente ansioso devido à apresentação oral de um trabalho, essa intensidade emocional pode interferir com a capacidade de permanecer diante de uma plateia. Todavia, se não experiencia qualquer tipo de ansiedade, poderá ter dificuldades em manter-se na tarefa e envolver a audiência. O ideal será conseguir regular os níveis da sua ansiedade para estar mobilizado para a acção, não resultando numa resposta de fuga (Aldao, 2013). Como defende Sá (2002), as pessoas tornam-se mais produtivas e eficazes no que se propõem realizar quando têm capacidade de mobilizar estados emocionais para o envolvimento numa tarefa.

Estratégias da Regulação Emocional

As estratégias utilizadas para regular as emoções podem ser explícitas (e.g., tentar mostrar-se calmo mesmo sentindo-se ansioso antes de uma comunicação oral) ou

implícitas (e.g., esconder o que se sente por uma pessoa com receio de se ser rejeitado) (Gross, 2014). A regulação emocional pode ser pensada como um *continuum* desde o consciente, activo e controlado, denominado explícito, até ao inconsciente, passivo e automático, dito implícito (Gross & Thompson, 2007; Gyurak & Etkin, 2014; Gyurak, Gross, & Etkin, 2011). Os processos cognitivos subjacentes à regulação emocional têm sido objecto de análise de um crescente número de estudiosos, identificando formas distintas de controlo cognitivo que nos permitem, de uma maneira dinâmica, alterar o tipo e a intensidade das respostas emocionais, com particular destaque para a distração e para a reavaliação cognitiva (Thiruchselvam, Blechert, Sheppes, Rydstrom, & Gross, 2011).

Todas as emoções têm uma função adaptativa. A literatura admite existirem contextos mais propícios para a utilização da reavaliação cognitiva como, por exemplo, o festival de artes “*Burning Man*” (McRae, Heller, John, & Gross, 2011). Embora os estudos pareçam mostrar que a reavaliação cognitiva é uma estratégia mais eficaz para regular as emoções, em certos contextos, a supressão emocional pode revelar-se benéfica e eficaz. Por exemplo, as estratégias cognitivas que neutralizam as emoções negativas podem ajudar um cirurgião a operar, eficientemente, num contexto stressante, num cenário de guerra, ou um jogador durante uma partida de póquer mantendo a denominada “*poker face*” (Bardeen & Fergus, 2014; Gross & Thompson, 2007).

As emoções conduzirem à acção é um facto inequívoco, a própria etimologia da palavra o diz: “mover para”. Contudo, a relação emoção-acção é directa apenas no caso dos animais ou das crianças. Nos adultos “civilizados” as emoções, enquanto impulso básico para agir, são dissociadas da reacção imediata (Goleman, 1995). Observações fiáveis indicam que os indivíduos podem desviar a atenção de estímulos ameaçadores (Langens & Mörrth, 2003), ultrapassar experiências traumáticas escrevendo sobre elas (Pennebaker & Chung, 2007) ou escolher bater numa almofada, por exemplo, em vez de se atirarem à verdadeira razão da sua raiva (Bushman, Baumeister, & Phillips, 2001). Em cada um destes casos, os indivíduos resistem a serem levados pelo impacto emocional imediato da situação.

Os sujeitos podem controlar quase todos os aspectos do processo emocional, incluindo as avaliações cognitivas que moldam a experiência emocional (Gross, 1998a) e as consequências fisiológicas da emoção (Porges, 2007). A regulação emocional por meio de forças exteriores ao *eu* é, claramente, relevante. Pesquisas mostraram que os

ambientes próximos da natureza são promotores de uma recuperação mais rápida de situações de *stress* do que os meios urbanos (van den Berg, Hartig, & Staats, 2007).

Embora a capacidade de controlar as emoções varie de indivíduo para indivíduo, é mais fácil regular as emoções positivas do que as negativas (Kim & Hamann, 2007; Mak, Hu, Zhang, Xiao, & Lee, 2009). Os efeitos da regulação na actividade da amígdala são maiores para os estímulos positivos do que para os negativos, reflectindo uma significativa maleabilidade das reacções emocionais positivas (Kim & Hamann, 2007). Analisar a frequência com que os sujeitos regulam as suas emoções foi um dos objectivos de uma pesquisa realizada com estudantes universitários. Os resultados revelaram que as pessoas modificam as suas emoções, em média, uma vez por dia (Gross et al., 2006).

A literatura refere que os homens, comparativamente com as mulheres, sentem as emoções com menos frequência (Schimmack, Oishi, & Diener, 2002) e intensidade (Grossman & Wood, 1993), e são mais propensos a utilizar a estratégia de supressão emocional (Gross & John, 2003), o que pode indicar uma menor capacidade de regular o afecto. Uma das justificações para o género masculino recorrer mais à supressão emocional do que o feminino pode ter a ver com a necessidade de estar de acordo com o estereótipo de que são seres “pouco emotivos” (Brody, 2000). Outra, pode reflectir que são menos capazes de reparar o afecto negativo, uma vez que têm menores níveis de intensidade emocional para reparar (Augustine & Hemenover, 2009). O género feminino, comparativamente ao masculino, utiliza mais a ruminação e a catastrofização, em consequência da vivência prolongada de emoções negativas (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & van den Kommer, 2004; Thayer et al., 1994). A ruminação difere das respostas de *coping* mais adaptativas (focadas na emoção), como seja reformular a situação ou procurar suporte social, pois o indivíduo concentra a sua atenção nos sintomas de *distress* e problemas associados, ao invés de promover a reparação da emoção negativa (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001).

Existem cinco famílias de processos de regulação emocional, divididas em duas fases: a **focada nos antecedentes** (selecção da situação, modificação da situação, direccionamento da atenção e mudança cognitiva) e a **focada na resposta** (modulação da resposta) (Gross, 1998b), que serão explicadas detalhadamente no ponto 1.4 sobre os modelos de regulação emocional.

Os trabalhos de Gross (1998a,b,2001) sugeriram que as estratégias de regulação emocional que têm como alvo a atenção ou o conhecimento são mais eficazes

do que as que visam as reacções fisiológicas. A classificação de Koole (2009) ofereceu uma base complementar para a literatura existente ao atribuir a cada estratégia de regulação emocional as suas funções psicológicas (atenção, conhecimento, ou manifestações corporais da emoção). As funções das estratégias de regulação emocional são apresentadas na **Tabela 3**.

Tabela 3

Classificação das Funções das Estratégias de Regulação Emocional (Koole, 2009, p. 17)

Sistema gerador da Emoção	Função Psicológica		
	Orientação para as Necessidades	Orientação para os Objectivos	Orientação para o Indivíduo
Atenção	Pensamentos prazerosos ou relaxantes (Langens & Mörrth, 2003); Evitamento atencional (Derakshan, Eysenck, & Myers, 2007)	Distracção esforçada (Van Dillen & Koole, 2007); Supressão do pensamento (Wenzlaff & Wegner, 2000)	Contra regulação atencional (Rothermund, Voss, & Wentura, 2008); Meditação (Cahn & Polich, 2006); Treino <i>Mindfulness</i> (Brown, Ryan, & Creswell, 2007)
Conhecimento	Redução da dissonância cognitiva (Harmon-Jones & Mills, 1999); Raciocínio motivado (Kunda, 1990); Auto-defesa (Tesser, 2000)	Reavaliação cognitiva (Gross, 1998b; Ochsner & Gross, 2008)	Escrita expressiva (Pennebaker, 1997); Especificação da experiência emocional (Neumann & Philippot, 2007); Activação de redes de conhecimento emocional (Feldman Barrett, Gross, Conner, & Benvenuto, 2001)
Corpo	Ingestão alimentar induzida <i>por stress</i> (Greeno & Wing, 1994); Procura de proximidade induzida <i>por stress</i> (Taylor, Kemeny, Reed, Bower, & Gruenewald, 2000)	Supressão expressiva (Gross, 1998a); Resposta exagerada (Schmeichel, Demaree, Robinson, & Pu, 2006); Descarregar a emoção (Bushman et al., 2001)	Respiração controlada (Philippot, Chapelle, & Blair, 2002); Relaxamento muscular progressivo (Esch, Fricchione, & Stefano, 2003)

Nota. Os artigos referenciados são demonstrações empíricas ou revisões da literatura relevantes.

Resultados da Regulação Emocional

A regulação emocional tem sido associada a resultados importantes na saúde mental (Gross & Munõz, 1995; Helbig-Lang, Rusch, & Lincoln, 2015), na saúde física (Izard, 2010; Sathler et al., 2013), na satisfação com as relações interpessoais (Murray,

2005) e no desempenho profissional (Diefendorff, Hall, Lord, & Streat, 2000). Já Freud (1923/1961) tinha enfatizado que o modo como os afectos são regulados é relevante para a saúde mental. Pesquisas como a de Gross (1998a) demonstraram que as estratégias cognitivas podem ser responsáveis pelo decréscimo das respostas de *stress*, deixando em aberto os benefícios resultantes da regulação na saúde psicológica. Esta visão tem sido incluída nas diversas teorias da emoção (e.g., Frijda, 1988; Lazarus, 1991; Plutchik, 1980), do *coping* e da redução do *stress* (e.g., Katz & Epstein, 1991; Lazarus & Folkman, 1984; Meichenbaum, 1985), do adiamento da gratificação (e.g., Mischel, 1974; Shoda, Mischel, & Peake, 1990) e da psicopatologia (e.g., Barlow, 1988; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; Sayette, 1993, citados por Gross, 1998a).

As pessoas serem cronicamente incapazes de regular as suas emoções pode perturbar, profundamente, o seu funcionamento psicológico. Para Gross e Muñoz (1995), uma regulação emocional funcional é fundamental para a etiologia, expressão e evolução dos transtornos psicológicos (ver também Cole, Michel, & O'Donnell Teti, 1994; Southam-Gerow & Kendall, 2002). A desregulação emocional, definida como a ausência ou a dificuldade na utilização de estratégias adaptativas para regular as respostas emocionais (Gross, 1998a), é uma característica presente na maioria das perturbações mentais descritas no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* [DSM-5] (APA, 2014; Gresham & Gullone, 2012; Jazaieri, Urry, & Gross, 2013; Kring & Werner, 2004).

Segundo a meta-análise de Aldao, Nolen-Hoeksema, e Schweizer (2010) existem estratégias que se relacionam mais significativamente com a saúde mental (e.g., aceitação e reavaliação) do que outras (e.g., ruminação, supressão, evitamento e resolução de problemas). A reavaliação cognitiva, especificamente, associa-se a um reduzido número de sintomatologia psicopatológica (Aldao et al., 2010), ao inverso da supressão emocional, responsável pela manutenção e desenvolvimento de perturbações mentais como a depressão (e.g., Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008), a ansiedade (e.g., Bardeen & Fergus 2014; Helbig-Lang et al., 2015; Werner, Goldin, Ball, Heimberg, & Gross, 2011), os distúrbios alimentares (e.g., Evers, Stok, & de Ridder, 2010) e a personalidade (e.g., Dixon-Gordon, Chapman, Lovasz, & Walters, 2011; Neacsiu, Rizvi, & Linehan, 2010).

Aristóteles, há mais de 2000 anos, afirmava que as emoções eram adaptativas quando sentidas no contexto adequado, referidas às coisas certas, expressas da melhor forma e com a duração apropriada. Neste sentido é fácil, e expectável, entender que

indivíduos com perturbações a estes níveis (intensidade, duração, frequência ou tipo de emoções) sofram de psicopatologia (Gross & Jazaieri, 2014).

1.4. Modelo da Expressividade Emocional (Gross & John, 1995, 1997)

Para compreender as diferenças individuais na expressividade emocional, Gross e John (1995, 1997) tomaram por base teórica o Modelo Geral da Emoção (ver Ekman, 1972; Gross & Muñoz, 1995; Levenson, 1994; Plutchik, 1990) e propuseram uma abordagem multifacetada. De acordo com os autores, um sujeito emocionalmente expressivo é aquele que manifesta os seus impulsos emocionais comportamentalmente. Esta definição não é tão alargada quanto a de Friedman, Prince, Riggio, e DiMatteo (1980), que inclui o “desejo de excitar ou cativar outros” (p. 348), nem tão limitada que se restrinja a um canal específico de expressão (e.g., gestual) ou a uma emoção. Existem diversos pontos do processo gerador da emoção a partir dos quais se detectam diferenças individuais na expressividade emocional: **a)** as grandes variações no quotidiano dos sujeitos proporcionam *inputs* distintos ao programa emocional; **b)** resultando da avaliação do próprio, pode ser aumentada ou diminuída; **c)** as investigações sobre temperamento sugerem relevantes discrepâncias individuais, quer na activação de programas emocionais, quer nas resultantes tendências de resposta (Kagan & Snidman, 1991); e **d)** existem disparidades na modulação do *output*, ou seja, na tradução em comportamento de uma dada tendência de resposta emocional. Essa modulação pode ocorrer em conformidade com normas culturais referentes à expressão adequada de emoções, como controlar o riso dentro de uma igreja (ver Ekman, 1972), ou por razões pessoais, como inibir a expressão das emoções para não demonstrar fraqueza, por exemplo (Gross & John, 1997).

Para avaliar as diferenças individuais na expressividade emocional, os autores conceptualizaram-na enquanto traço estável e desenvolveram um questionário de auto-resposta para a medir: *Berkeley Expressivity Questionnaire* (BEQ; Gross & John, 1995). Constituído por 16 itens, foi elaborado para estudar a força global das tendências de resposta emocionais, medidas pela escala da **força de impulso (FI)**, e o grau em que estas tendências são tipicamente expressas. Contudo, em vez de encontrarem apenas uma faceta representativa dos níveis típicos de modulação de comportamento, os autores detectaram duas: a **expressividade negativa (EN)** (grau no qual as tendências de resposta emocionais negativas são exteriorizadas), e a **expressividade positiva (EP)** (nível em que as tendências de resposta emocionais positivas se expressam) (ver King &

Emmons, 1990). As três facetas do BEQ correlacionaram-se entre si. Ou seja, pessoas com fortes impulsos emocionais são mais propensas a expressar emoções, negativas ou positivas, e as que apresentam valores mais elevados na expressividade negativa provavelmente, também, revelam resultados altos na expressividade positiva (Gross & John, 1997; **Fig. 2**).

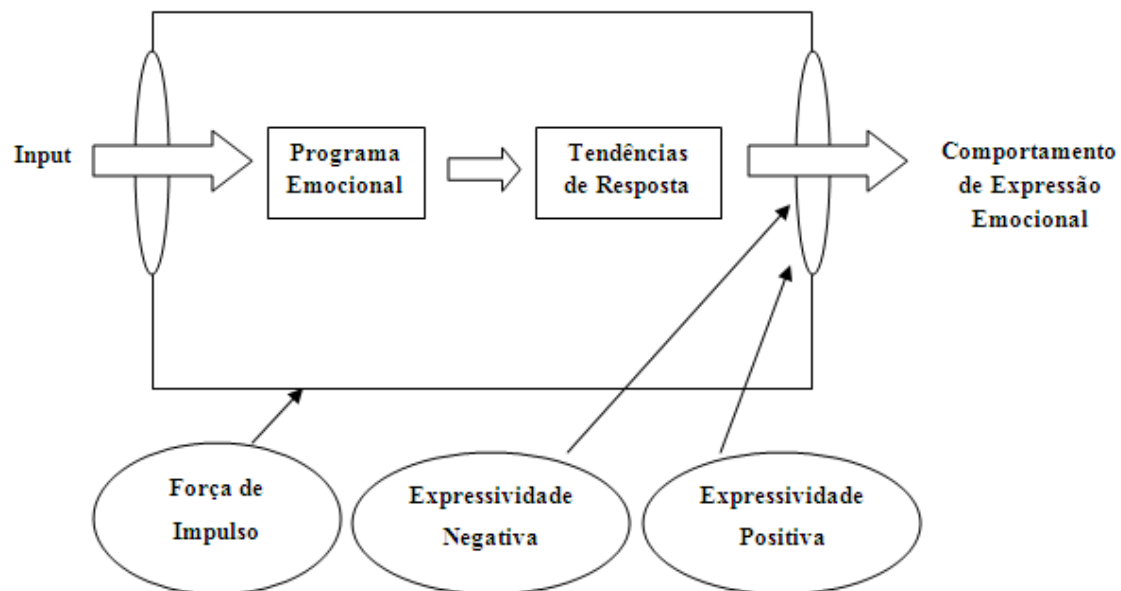


Figura 2. Relações Hipotéticas entre o Modelo Geral da Emoção⁵ e as Três Facetas do BEQ (Gross & John, 1997)

De acordo com o modelo geral, descrito na **Fig. 2**, a emoção ocorre quando um *input*, externo ou interno, é processado, desencadeando um “programa emocional” (e.g., tristeza). Uma vez activado, gera tendências de resposta (impulsos comportamentais, mudanças fisiológicas ou sentimentos subjectivos), que preparam o organismo para responder, adequadamente, ao meio ambiente. Dessas tendências pode resultar, ou não, um comportamento manifesto (Gross & John, 1995, 1997). O estudo de Gross e John (1997) confirmou diferenças entre géneros na expressividade, anteriormente verificadas por outros autores (Gross & John, 1995; Hall, 1979; LaFrance & Banaji, 1992; Shields, 1987). Nas três facetas do BEQ, as mulheres apresentaram valores mais elevados do que

⁵ De referir que o modelo geral da formação e expressão da emoção (**Fig. 2**) consta, igualmente, em Gross e John (1995) e Gross e Munõz (1995), tendo sido adaptado pelos autores a partir de outros paradigmas (Ekman, 1972; Levenson, 1994; Plutchik, 1990).

os homens (Gross & John, 1995, 1997). No que respeita à cultura, um estudo realizado por Gross e John (1995) chegou à conclusão que os Americanos Asiáticos revelavam menor expressividade, relativamente aos Afro-americanos, Caucasianos e Hispânicos. Um estudo recente (Lamantia, 2013), que utilizou o BEQ para testar a existência de dissemelhanças entre géneros na expressividade emocional, concluiu, similarmente, que as mulheres são mais expressivas e experienciam impulsos emocionais mais intensos do que os homens.

Detectam-se marcantes diferenças individuais na expressividade, nas tendências de resposta e no modo como esses impulsos são traduzidos. Niven, Totterdell, e Holman (2009) afirmam que, se o processo de regulação emocional era, tradicionalmente, analisado numa perspectiva intrapessoal, forma como o sujeito gere as suas emoções e estados de humor (Gross, 1998a, b), mais recentemente, valorizam-se os aspectos interpessoais, como o processo de influenciar os estados internos de outrem (Gianino & Tronick, 1988). Segundo Fiorentini (2013) os factores contextuais, o tipo de emoção que se expressa, os traços de personalidade e a concordância a estereótipos, femininos ou masculinos, aprendidos através do reforço social ao longo da vida (ver também Brody, 2000; Brody & Hall, 1993), parecem modular as dissemelhanças entre géneros na expressividade emocional. Este dado não é surpreendente, tendo em conta as funções comunicativas e motivacionais adaptativas que as emoções servem. As mulheres e os homens são socializados para terem diferentes motivos e objectivos, mas não podemos generalizar essas mesmas diferenças de género que ocorrem nos processos emocionais, uma vez que variam com a idade, a cultura e a história de vida, por exemplo (Brody & Hall, 1993).

Investigações mostraram que, tipicamente, as mulheres relatam experienciar e expressar mais as emoções do que os homens (Brebner, 2003; Brody & Hall, 1993; Feldman Barrett, Robin, Pietromonaco, & Eyssell, 1998; Lamantia, 2013; Maccoby & Jacklin, 1974), são mais hábeis no uso de sinais não-verbais relacionados com a emoção (Briton & Hall, 1995; Hall, 1978; McClure, 2000), na comunicação e no reconhecimento de estados de humor e comportamentos (Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999) e sentem emoções positivas mais intensamente (Fujita, Diener, & Sandvik, 1991). O género feminino diz sentir e expressar mais felicidade, surpresa, vergonha, culpa, tristeza, medo e ansiedade (Brody & Hall, 1993; Feingold, 1994; Fischer, Rodriguez Mosquera, van Vianen, & Manstead, 2004; Grossman & Wood, 1993; Hess et al., 2000; LaFrance & Banaji, 1992; Plant, Hyde, Keltner, & Devine, 2000) do que o masculino,

que relata vivenciar e expressar, mais intensamente, raiva (Fischer et al., 2004), orgulho (Brebner, 2003) e desprezo (Hess et al., 2000; Plant et al., 2000; Stapley & Haviland, 1989).

O movimento feminista, nos anos 60/70, é precursor do estereótipo das diferenças de gênero (Birnbaum, Nosanchuk, & Croll, 1980). O estereótipo transversal a homens e mulheres, jovens, adultos e seniores de diferentes origens culturais, é que o gênero masculino é menos emocional do que o feminino (Belk & Snell, 1986; Birnbaum et al., 1980; Feldman Barrett, Robin, Pietromonaco, & Eyssell, 1998; Heesacker et al., 1999; Hess et al., 2000; Timmers, Fischer, & Manstead, 2003). Esta crença é altamente pronunciada no que diz respeito à expressão emocional (Fabes & Martin, 1991; LaFrance & Banaji, 1992), mas desigual em relação à intensidade da experiência emocional (Fischer, 2000; Johnson & Shulman, 1988; Larsen & Diener, 1987; Plant et al., 2000; Robinson, Johnson, & Shields, 1998). A diferenciação entre experiência e expressão emocional nem sempre é feita mas, quando é, os resultados são consistentes: os estereótipos são mais fortes para a expressão do que para a experiência (Plant et al., 2000). Quando medidas em simultâneo, registam-se dissemelhanças na expressão facial mas não no auto-relato da vivência a um filme, por exemplo (Dunsmore, Her, Halberstadt, & Perez-Rivera, 2009; Kring & Gordon, 1998).

1.5. Modelo de Processo de Regulação Emocional (Gross, 1998a,b)

De acordo com o Modelo de Processo de Regulação Emocional proposto por Gross (1998a,b), primeiro a regulação da emoção começa na avaliação das pistas internas e externas da emoção. Segundo, baseia-se na premissa de que as estratégias de regulação emocional podem ser diferenciadas ao longo da duração da sequência das respostas emocionais, e categorizadas tendo por base *quando* têm o seu primeiro impacto no processo gerador das emoções. Este pode ser dividido em duas fases, reguladas por cinco tipos de estratégias, quatro ligadas a uma fase, e uma quinta à restante. Em terceiro, e último lugar, o modelo desenvolveu instrumentos e desenhos experimentais que permitiram analisar as consequências da utilização das diferentes estratégias de regulação. Deste modo, engloba estratégias específicas, cognitivas ou comportamentais, de que os sujeitos dispõem para controlar as suas emoções (Gross, 1998a,b; Webb, Miles, & Sheeran, 2012). O uso do termo “estratégia” pode levar-nos a crer que os processos são conscientes e são-no muitas vezes. No entanto,

frequentemente, tornam-se automáticos, pelo que o indivíduo não tem consciência, nem os utiliza intencionalmente (Gross & John, 2003).

Uma das fases da regulação emocional, a **focada nos antecedentes** (*input*), reporta-se ao que fazemos antes das tendências de resposta emocional serem completamente activadas e terem alterado o nosso comportamento e as respostas fisiológicas periféricas. Quatro das cinco estratégias do processo de regulação emocional pertencem a esta fase: a selecção da situação, que diz respeito à aproximação ou evitamento de pessoas, locais ou actividades, como forma de regular a emoção; a modificação da situação, que actua na própria situação, com o intuito de transformar o seu impacto emocional, criando novos eventos; o direccionamento da atenção, que ajuda o indivíduo a escolher, de entre vários, em que aspectos de um evento se quer focalizar e, deste modo, como este condiciona uma dada situação, a fim de influenciar as suas emoções (Gross & Thompson, 2007). O direccionamento da atenção pode, igualmente, ser considerado uma versão interna da selecção da situação e subdividir-se em duas estratégias: a distração, que pode envolver uma alteração do foco interno (e.g., evocando pensamentos ou memórias inconsistentes com o estado emocional indesejável), e a concentração, que chama a atenção para características emocionais de uma situação. Passa a ter a designação de ruminação quando a atenção é, repetidamente, direccionada para um sentimento e para a sua consequência (Gross & Thompson, 2007). A quarta e última estratégia **focada nos antecedentes** é a mudança cognitiva, que se refere à preferência por um dos vários significados possíveis ligados à situação (Gross et al., 2006; Gross & Feldman Barrett, 2011; Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004). Refere-se à modificação da situação com o objectivo de alterar o seu significado emocional, mudando a forma como pensa a situação ou a capacidade de gerir as suas exigências (Gross, 2014; Gross & Thompson, 2007). A mudança cognitiva pode ser aplicada a uma situação interna ou externa (e.g., esta entrevista é importante para saber mais sobre a empresa; estar entusiasmado para um jogo ajuda-me a jogar melhor, respectivamente) (Gross, 2014). É, com frequência, utilizada para diminuir as emoções negativas e aumentar as positivas (Samson & Gross, 2012).

A outra fase, a **focada na resposta** (*output*), diz respeito ao modo como agimos depois de a emoção ter sido espoletada, após as tendências de resposta terem sido geradas. Centra-se na modulação das respostas experienciais, comportamentais e fisiológicas (Gross, 2014; Gross & Feldman Barrett, 2011; Gross et al., 2006; John & Gross, 2004). A supressão emocional é uma das estratégias da modulação da resposta.

As estratégias de regulação emocional podem surgir, concomitantemente, em múltiplos momentos do processo gerador da emoção. Assim, tendo em conta os seus objectivos, e na busca de uma mudança rápida, os indivíduos podem utilizar várias estratégias em simultâneo. Por exemplo, após um dia stressante, algumas pessoas decidem desligar o telemóvel, beber uma cerveja, ver o seu programa televisivo favorito, enquanto namoram com o seu parceiro (Gross, 2014). Este tipo de “miscelânea” de estratégias é frequente no quotidiano, contudo, em termos teóricos, é útil separá-las em “famílias” diferentes, conforme apresentado na **Fig. 3**.

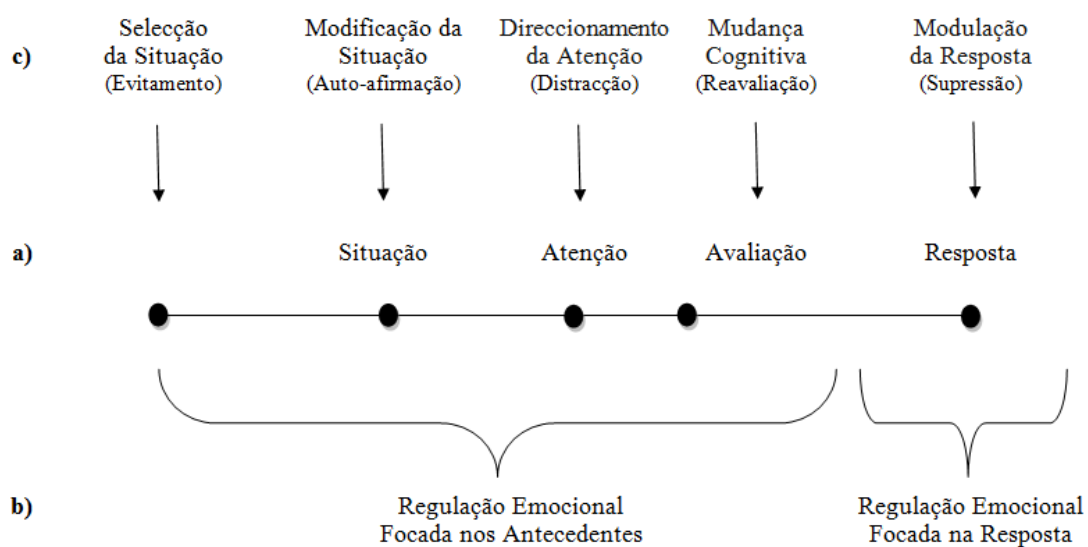


Figura 3. Modelo de Processo de Regulação Emocional: **a)** componentes geradores de emoção; **b)** estratégias focadas nos antecedentes vs. estratégias focadas na resposta; e **c)** cinco famílias de regulação emocional. As diferenças individuais na regulação emocional podem surgir em cinco pontos do processo gerador da emoção: **1)** selecção da situação; **2)** modificação da situação; **3)** direccionamento da atenção; **4)** mudança cognitiva; ou **5)** modulação de respostas experienciais, comportamentais e fisiológicas. Aplicações concretas destas cinco famílias de estratégias de regulação emocional podem ser usadas para diminuir as emoções negativas (Gross, 1998b, 2007, 2014; John & Gross, 2007).

Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional

Para além da análise geral da regulação emocional focada nos antecedentes e na resposta, este modelo pode, ainda, ser usado para fazer previsões mais específicas. Numa situação potencialmente stressante, as estratégias **focadas nos antecedentes** podem assumir a forma de reavaliação de modo a diminuir a sua relevância emocional (ver Lazarus, 1991; Scherer, 1984). Isso deverá reduzir o grau em que as tendências de resposta emocionais são activadas, conduzindo a uma menor intensidade da emoção aos níveis subjectivo, fisiológico e expressivo que, de outro modo, seriam evidentes (Gross, 1998a). Ao invés, as estratégias **focadas na resposta** devem visar as tendências de resposta produzidas enquanto a emoção estava em curso (e.g., a supressão enquanto inibição consciente da expressão da emoção). Deste modo, como os esforços de regulação se concentram, selectivamente, no comportamento, é expectável uma menor expressão das emoções (Gross, 1998a).

Mais do que estudar, em simultâneo, todos os tipos de regulação emocional, Gross e colaboradores (2006) elegeram um número reduzido, mas bem definido, de estratégias, focando-se em três critérios: **1)** as mais comumente usadas no dia-a-dia; **2)** as que permitem a manipulação experimental e a análise das diferenças individuais; e **3)** o facto de a distinção entre as estratégias focadas nos antecedentes e na resposta ser um aspecto fulcral no Modelo de Processo de Regulação (Gross, 1998a,b). Nas suas investigações verificaram que só a reavaliação cognitiva e a supressão emocional reuniam tais condições. Ou seja, não obstante as múltiplas maneiras dos sujeitos regularem as suas emoções, as estratégias mais usuais são as acima indicadas (John & Gross, 2004).

A **Reavaliação Cognitiva (RC)** consiste na mudança como o sujeito pensa a situação potencialmente desencadeadora de emoções, com o fim de alterar o seu impacto emocional inicial (John & Gross, 2004). Como ocorre cedo no processo gerador da emoção, deverá ser capaz de modificar toda a sequência emocional, antes das tendências da resposta emocional terem sido totalmente activadas (Gross et al., 2006; John & Gross, 2004).

A **Supressão Emocional (SE)** é a inibição da expressão comportamental da emoção quando se está emocionalmente activado (Gross & Levenson, 1993). Estudos empíricos sugerem que a SE, uma vez que chega mais tarde no processo gerador, consome recursos cognitivos que poderiam ser utilizados para otimizar o desempenho

em contextos sociais em que as emoções emergem (Gross et al., 2006; John & Gross, 2004).

Quer recorram, por hábito, a uma ou a outra estratégia, os indivíduos deviam perceber-se como tendo feito a escolha mais acertada (Gross & John, 2003). Todavia, tal nem sempre acontece. Especificando, não há correspondência rigorosa entre o uso habitual da SE e a satisfação por não verbalizar o que o indivíduo experiencia e, muito menos, com o sentir-se leal e congruente consigo e com os outros (Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997). Essa incoerência pode conduzir a estados emocionais negativos (Heuven, Bakker, Schaufeli, & Huisman, 2006). Mesmo quando os processos regulatórios da emoção trabalham co-activamente e se ajustam dinamicamente, Gross e Thompson (2007) acreditam que uma abordagem orientada para o processo trará uma melhor compreensão das causas, consequências e mecanismos de base que lhe estão subjacentes.

CAPÍTULO 2

Satisfação com a Vida

2.1. Definição de Bem-Estar

Aristóteles, filósofo grego, desenvolveu duas correntes filosóficas opostas, concebidas através de visões distintas da natureza humana: **hedonismo** e **eudaimonismo** (Ryan & Deci, 2001). A primeira centra-se na procura de prazer e no evitamento da dor, a segunda, coloca o foco na auto-realização e numa vivência plena e satisfatória (Deci & Ryan, 2008; Diener, 1984; Ryan & Deci, 2001). O eudaimonismo define o bem-estar como o perseguir objectivos complexos com significado para o próprio e para a sociedade (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011).

Ao longo de praticamente todo o século XX, o foco da investigação manteve-se nos estados afectivos patológicos. A Psicologia e a Psiquiatria, tendo-se interessado nos últimos anos pelo estudo da felicidade, provocaram uma alteração de paradigma (Ferraz, Tavares, & Zilberman, 2007). A promoção da saúde mental e a busca do bem-estar têm despertado e incrementado a investigação. A Psicologia Positiva destacou-se como novo domínio, dedicando-se ao estudo dos estados afectivos positivos (e.g., optimismo), onde vários investigadores europeus e americanos se têm destacado (e.g., Csikszentmihalyi, 1990; Diener, 1984; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004). Pesquisas no campo da saúde mental indicam que o conceito de bem-estar subjectivo não se refere apenas à ausência de doença mas, também, ao sentimento de

felicidade e de satisfação com a vida. A Organização Mundial de Saúde (OMS), por exemplo, define saúde como a presença de bem-estar físico e emocional (Jahoda, 1958).

Segundo Cloninger (2006), os psiquiatras conhecem muito sobre as características biomédicas dos indivíduos infelizes, mas quase nada a respeito dos que são felizes. As razões pelas quais a psiquiatria tem tido sucesso na diminuição do mal-estar, mas não no incremento do bem-estar, derivam de: **a)** colocar o foco na doença mental e não na compreensão da saúde; **b)** a natureza categorial redutora nas classificações, pois faz a separação entre pessoas saudáveis e doentes; e **c)** os métodos de diagnóstico e tratamento exigirem do profissional um treino prolongado e dispendioso para o paciente, restringindo o acesso a tais intervenções a um pequeno número de indivíduos.

Ryan e Deci (2001), tendo por base as correntes filosóficas definidas por Aristóteles, estabeleceram duas perspectivas teóricas: o **bem-estar psicológico (BEP;** Ryff, 1989) e o **bem-estar subjectivo (BES;** Diener, 1994). O BEP tem sido associado ao eudaimonismo e o BES ao hedonismo (Deci & Ryan, 2008).

Bem-Estar Psicológico (BEP)

O estudo sobre o bem-estar psicológico tem sido orientado, ao longo de mais de duas décadas, por dois conceitos capitais do funcionamento positivo: um, tendo por base o trabalho original de Bradburn (1969), que distingue o afecto positivo e o negativo, e considera a felicidade como o equilíbrio entre os dois (Ryff, 1989) e outro, que enfatiza a satisfação com a vida como o indicador chave do bem-estar (Ryff & Keyes, 1995). O modelo multidimensional do BEP (Ryff, 1989), que surgiu com o intuito de colmatar as limitações da perspectiva hedónica, permite identificar seis dimensões nucleares do “funcionamento psicológico positivo”: **1)** o domínio do meio; **2)** a autonomia; **3)** o crescimento pessoal; **4)** os objectivos de vida; **5)** a auto-aceitação; e **6)** as relações positivas com os outros.

A satisfação com a vida, decorrente do modelo de ética Aristotélica **eudemonismo** (de eudaimonia, a palavra grega para “felicidade”) é frequentemente vista como um objectivo a atingir, em que acções levam ao bem-estar individual, considerando a felicidade como um bem supremo (Myers, 1992). A perspectiva eudaimónica defende que um componente essencial para a satisfação com a vida seja a realização da mesma a partir do seu próprio potencial, e não pelo conceito de felicidade (Waterman, 1993).

Bem-Estar Subjectivo (BES)

O bem-estar subjectivo “refere-se a um constructo que inclui as respostas emocionais dos indivíduos, a satisfação nos domínios e os julgamentos globais sobre a satisfação com a vida” (Morrison, Tay, & Diener, 2011, p. 166). É o objectivo fulcral a alcançar na vida e um importante preditor de resultados na saúde, longevidade, relações sociais e sucesso profissional (Tay, Kuykendall, & Diener, 2015). O BES diz respeito à forma como os sujeitos avaliam a sua vida, quer presente quer passada. Essa apreciação inclui as reacções emocionais do próprio às situações, o seu humor, o juízo que faz da sua satisfação com a vida e a realização pessoal (Diener, Oishi, & Lucas, 2003), a felicidade, as emoções agradáveis, e uma relativa ausência de emoções desagradáveis (Diener & Biswas-Diener, 2000). É determinado por factores genéticos e mantém-se relativamente estável ao longo da vida (DeNeve, 1999).

São considerados marcos de elevado BES tanto a presença de emoções agradáveis frequentes, como a de emoções desagradáveis raras. Torna-se um tópico de investigação importante por mostrar associações com variáveis como o casamento bem-sucedido ou o elevado desempenho profissional (Diener, Tamir, & Scollon, 2006; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

A maioria das pesquisas de Diener, autor por excelência do conceito de bem-estar subjectivo, baseou-se na perspectiva hedónica (Diener, 1984, 2000, 2009; Diener & Lucas, 1999), que inclui uma componente emocional (felicidade, presença de afectos positivos e a ausência de afectos negativos) e uma dimensão cognitiva (satisfação com a vida) (Delle Fave et al., 2011; Diener, 1984, 1994; Diener & Diener, 1996; Ryan & Deci, 2001). Estes aspectos são geralmente avaliados através de duas medidas de auto-relato: *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988), e *Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

2.2. Satisfação com a Vida

À satisfação com a vida associam-se correntemente sinónimos como “felicidade”, “bem-estar subjectivo”, e “qualidade de vida” (Bekhet, Zauszniewski, & Nakhla, 2008; Beutell, 2006; DeNeve & Cooper, 1998; Veenhoven, 1996). Embora esta definição não encontre unanimidade, Veenhoven (1988) caracteriza a felicidade como satisfação global com a vida. A “qualidade de vida” e a “satisfação com a vida” são indicadores sociais do significado da vida, utilizados como medidas dos resultados de

intervenções médicas (Fugl-Meyer, 2002). É uma avaliação global feita segundo critérios pessoais sobre a própria vida, o que implica uma apreciação com base num padrão estabelecido individualmente (Diener et al., 1985). Pode ser feita em retrospectiva (passado), em perspectiva (futuro) ou no presente (vida actual). A estabilidade destes julgamentos difere: o de retrospectiva, por exemplo, tende a ser mais constante do que o da estimativa do futuro. A análise da vida difere de apreciações valorativas de domínios como a satisfação com o trabalho ou com o casamento (Ehrhardt, Saris, & Veenhoven, 2000).

Para Veenhoven (1996), a satisfação com a vida é o grau em que um indivíduo avalia positivamente a sua vida, vendo-a como um todo. Reflete a que ponto as necessidades básicas são satisfeitas e os objectivos vistos como alcançáveis, razão para crer que seja uma variável psicológica importante (Bradley & Corwyn, 2004; Wilson, 1967). É afectada por múltiplos aspectos da vida classificáveis em micro-sociais ou condições individuais (e.g., condições de trabalho, saúde), e macro-sociais ou condições sociais, como o desempenho governamental e a igualdade económica (Frijns, 2010). É provável que os indivíduos cortem por atalhos ou usem heurísticas, para minimizarem as exigências presentes nas avaliações do grau de satisfação com a vida. No momento da apreciação, em lugar de passarem em revista todas as componentes fulcrais, fazem uma célere revisão dos domínios mais relevantes da sua vida. Assim, os julgamentos da satisfação com a vida podem ser alterados simplesmente pelo realce posto em distintas informações (Schwarz & Strack, 1999). Embora exista alguma flexibilidade na avaliação, a satisfação com a vida é, relativamente, constante no tempo (Diener et al., 2003). Esta estabilidade relaciona-se, em parte, com os traços de personalidade. Por exemplo, o neuroticismo mostrou-se um forte preditor da satisfação com a vida (DeNeve & Cooper, 1998). Com pequenas variações, as pessoas relatam estar cerca de três quartos satisfeitas com a vida (Cummins, 1998).

Uma explicação possível é a de que, não obstante os indivíduos poderem escolher o que é mais pertinente, existirem fontes de informação, cronicamente, mais salientes (Diener, Lucas, Oishi, & Suh, 2002). Um tipo de informação que utiliza, aquando da apreciação da sua vida, é a avaliação dos sentimentos positivos que ocorrem em determinadas situações. Se, habitualmente, vivencia emoções agradáveis o sujeito sente que alguns aspectos da sua vida correm bem; se as experiencia como desagradáveis o resultado é uma avaliação negativa da vida (Diener, Fujita, Tay, & Biswas-Diener, 2012).

A forma como os indivíduos regulam as suas emoções é determinante para a satisfação com a vida. Os actores, ao servirem-se das emoções como ferramenta de trabalho, são a amostra escolhida para a análise destas variáveis. De seguida, abordaremos algumas das teorias da arte de representar e a importância das emoções, dentro deste contexto.

CAPÍTULO 3

Arte de Representar

3.1. Teorias e Métodos

No mundo ocidental, há duas grandes correntes teóricas da arte de representar: a teoria da técnica e a teoria do “Método”. A teoria da técnica define-se pelo trabalho de criação da personagem do exterior para o interior, da sua fisicalidade para as emoções. A teoria do Método sugere o processo criativo de “dentro para fora”, ensinando os actores a sentirem as emoções da personagem, estabelecendo uma ligação com a própria experiência emocional (Goldstein & Winner, 2009).

Relativamente à teoria da técnica, o Dicionário de Teatro (Pavis, 2007) menciona alguns autores que desenvolveram conceitos teatrais próprios, como por exemplo:

Teatro da Crueldade (Artaud, 1964): tem como finalidade a libertação do pensamento discursivo e lógico do espectador. Para que este encontre uma vivência imediata, uma experiência estética e ética original, e uma nova catarse, assiste a um projecto de representação em que é submetido a um tratamento de choque emotivo;

Teatro Épico (Brecht, 1951): estilo de representação baseado no conflito, na tensão dramática e na progressão regular da acção. O desfecho do drama é conhecido antecipadamente, não existindo qualquer aumento da tensão devido às frequentes interrupções (e.g., sons, comentários, coros). A distância, o relato e a neutralidade narrativa são aumentadas pela interpretação dos actores, que expõem a história em vez de a dramatizarem;

Teatro do Absurdo (Beckett) (Bryden, Garforth, & Mills, 1998): surge como anti-peça da dramaturgia clássica, do sistema épico e do realismo. Numa peça absurda, o acaso e a invenção reinam, enquanto a intriga, e as personagens claramente definidas, estão ausentes. É frequente transformar-se numa meta-peça, num discurso sobre o teatro, já que centra a fábula nos problemas de comunicação;

Teatro Biomecânico (Meyerhold, 1969): aplica as regras da mecânica e da matemática ao corpo humano. Baseia-se na execução imediata do actor das ideias ou indicações dadas pelo autor e pelo encenador. É completamente desligado da interpretação realista, das emoções autênticas e da introspecção.

Teatro Pobre (Grotowsky, 1971): espectáculo construído em cima do princípio da estrita autarcia: encenação com extrema economia de recursos cénicos (e.g., cenários e acessórios) e preenchida por uma actuação intensa e por um aprofundamento da relação actor/espectador. Na busca de um teatro mais ritualístico levou até às últimas consequências as acções físicas elaboradas por Stanislavsky.

A teoria do Método (Stanislavsky, 2008a,b) baseia-se na emoção específica da personagem. Embora não tenha sido a primeira a sistematizar a forma de actuar (e.g., Copeau, 1955) foi, sem dúvida, pioneira a relacionar à arte a sua significação psicológica. Stanislavsky, nascido na Rússia, em 1863, é um dos nomes mais importantes do teatro contemporâneo (séc. XIX e XX), reconhecido pelos seus métodos de trabalho, que trouxeram à arte de representar uma nova dimensão estética e psicológica. Depois de ter sido actor amador durante anos fundou com Vladimir Nemirovitch-Dantchenko, em 1897, o Teatro de Arte de Moscovo. Durante 40 anos, período em que se manteve na direcção do Teatro, teve oportunidade de testar métodos e técnicas no trabalho de preparação do actor, que vieram a ser a base do famoso “Método”, também conhecido pelo Método das Acções Físicas (Stanislavsky, 2008a). O trabalho preparatório de um actor, para interpretar uma personagem, foi organizado em três grandes etapas: **1)** período de estudo; **2)** período de experiência emocional (fase mais importante da criatividade do actor); e **3)** período da encarnação física Stanislavsky (2008b).

O actor deve servir-se da sua própria emoção na busca da emoção da personagem, procurando, por todos os meios, sentir como ela sente. Ao iniciar o **período de estudo** o actor deve reunir todo o material relacionado com o papel a interpretar e saber tudo sobre ele, incluindo a visão do autor. Deve completá-lo com muita imaginação até que lhe seja fácil acreditar no que vai representar, tal a semelhança com a vida real. Logo, o grande objectivo do actor deve ser a procura da *verdade cénica*. As emoções vêm à tona, espontaneamente, quando o actor vê, ouve, pensa e sente o que experiencia *com verdade* (Stanislavsky, 2008a). À evocação da lembrança de uma emoção vivenciada pelo actor, sem precisar de pensar conscientemente nela, Stanislavsky chamou de “memória emocional”. Posteriormente,

veio a dar-lhe o nome de “memória afectiva”, conceito que absorveu dos estudos de Benedetti, em particular da obra *Problèmes de Psychologie Affective* (Vasques, 2003).

Segundo o Método, a grande questão das emoções autênticas e de como as encontrar na construção de um papel, passa pela mente, pela vontade e pela emoção, motores da vida psíquica, responsáveis por gerarem a energia que torna o actor capaz de representar. O processo de **experiência emocional** é descrito da seguinte forma: as emoções aparecem quando a mente e a vontade são usadas com intenções estimulantes. Quando não emergem é porque a intenção não foi suficiente. Nesse caso, há que a mudar e tornar a estimular a mente e a vontade. Se, mesmo assim, não forem obtidos resultados, o actor deverá recorrer à fórmula mágica e criativa do “*como se fosse*” para que, finalmente, as emoções o invadam, de modo a dar vida à personagem (Lewis, 1962). Para o autor do Método, a palavra “se” é mágica, criativa, e um estímulo potente para a imaginação, os pensamentos e as emoções. O “se” transporta o actor da vida real para as circunstâncias imaginadas pelo dramaturgo. Ao perguntar-se: “*O que é que eu faria se*” estivesse em determinada situação, o actor deve procurar ser o mais objectivo na resposta, sem se obrigar, no entanto, a acreditar ser aquela pessoa naquela situação (Moore, 1963). Deve aprender a compor uma partitura com objectivos psicológicos e físicos. Quanto maior for o conhecimento da psicologia da alma e da natureza melhor poderá penetrar na essência espiritual da paixão humana e mais rica de pormenores, mais complexa e variada, será a partitura de qualquer papel que interprete. O processo criador de experienciar emocionalmente o papel é resultado do super-objectivo (desejo), da acção (esforço) e da obtenção (acção). Gradativamente, alcança as profundezas, o âmago, o misterioso “eu” (Stanislavsky, 2008b).

O sentimento é o protagonista da arte de representar. É ele, e não o cérebro, que cria. O papel do conhecimento pelo sentimento, sinónimos na linguagem do actor, é fundamental no processo criativo visto que só com a sua ajuda se pode penetrar no reino do subconsciente, que representa nove décimos da parte mais valiosa de uma pessoa ou de uma personagem. O actor utiliza-a através da sua super sensibilidade, intuição criadora e instinto artístico. À mente resta o papel secundário de, apenas, um décimo (Stanislavsky, 2008b).

Criar a vida de um espírito humano e dar-lhe expressão, de forma artística e bela, é o propósito fundamental da arte de representar (Stanislavsky, 2008a). Depois de o actor ter vivido interiormente o papel deve dar uma **encarnação física** a essa experiência: “A acção cénica é o movimento da alma para o corpo, do centro para a

periferia, do interno para o externo, da coisa que o actor sente para a sua forma física” (Stanislavsky, 2008b, p. 70). Um dos grandes contributos do Método foi alertar para a necessidade do actor reaprender a ver, a ouvir, a pensar e a sentir, realmente, em vez de fingir que o faz, e de contracenar com os seus colegas, agora personagens, não se limitando a debitar texto (Moore, 1963).

Stanislavsky lutou para facilitar o trabalho do actor mas, acima de tudo, declarou: *“Create your own Method. Don’t depend slavishly on mine. Make up something that will work for you! But keep breaking traditions, I beg you”* (Moore, 1963, p. 15). Todavia, a maioria dos actores mais consagrados, como Dustin Hoffman, Robert De Niro, Al Pacino, Jack Nicholson, por exemplo, deve o seu sucesso a este Método, que continua a ser ensinado nas escolas de todo o mundo, incluindo a *Actors Studio*, em New York, o *Lee Strasberg Theatre and Film Institute* e a *American Academy of Dramatic Arts*, entre outros.

De seguida, serão apresentadas, de forma detalhada, as características do Método, propostas base para o processo criativo de um actor, desde a construção até à interpretação da personagem (Lewis, 1962).

1. **Treino/Aprimoramento do indivíduo:** base da estrutura do **Método**. Uma vez que, de alguma maneira, transparecem na personagem as relações que o actor tem com a vida, as ideias e emoções que a sua experiência acumulou, o actor deve esforçar-se por ampliar o seu conhecimento do mundo e das gentes que nele vivem, ser um bom observador e investir no desenvolvimento da sua imaginação e sensibilidade;
2. **Acção/Intenção:** acção interior, um dos elementos mais importantes da representação;
3. **Autenticidade das emoções ou paixão:** semelhança com a verdade nas circunstâncias dadas;
4. **Criação da vida, da natureza ou de emoções autênticas com o auxílio de técnicas conscientes que estimulam o subconsciente;**
5. **Criação, no palco, de uma vida da alma:** o objectivo da arte de representar é a vida da alma e não a vida do corpo, que é apenas o instrumento;
6. **Processo das emoções:** problemas interiores da interpretação, emocionais e psicológicos que sustentam 50% do Método;
7. **Processo da expressão das emoções:** problemas exteriores da interpretação que sustentam os outros 50% do Método;

8. **Mente:** dá-nos ideias e a compreensão da peça, das situações e dos personagens. É a mais fácil de ser controlada e a menos caprichosa;
9. **Vontade:** dá-nos a força para executarmos os nossos desejos ou problemas e é moderadamente caprichosa;
10. **Emoção/Sentimento:** supre-nos com o combustível da expressão. É a mais difícil de se invocar e controlar, e a mais caprichosa;
11. **Acção propriamente dita:** “razão de ser” em cena que tem que existir sempre que o actor esteja a ouvir, a falar, ou, simplesmente, a pensar. Elemento permanente e básico da interpretação;
12. **O condicional mágico:** é o “*como se fosse*”. Quando há situações que estão fora da experiência pessoal do actor ele tem que trabalhar “*como se*” já as tivesse vivenciado. Arma secreta do actor;
13. **Circunstâncias dadas:** circunstâncias prévias, que podem ter efeito na cena a ser interpretada;
14. **Batidas:** extensão do princípio ao fim de uma intenção, comparável a uma frase musical;
15. **Problemas:** pequenas intenções que vão compondo a intenção maior;
16. **Imaginação:** estimulante emocional de excepção é uma das ferramentas mais úteis para um actor, pois num palco nada é “de verdade”. A imaginação não pode ser dada a quem não a tem, mas pode ser trabalhada e desenvolvida, já que é fundamental saber imaginar situações e acreditar nelas;
17. **Memória emocional:** evocação da lembrança de uma emoção vivenciada pelo actor, sem precisar de pensar conscientemente nela. Posteriormente, veio a dar-se o nome de “memória afectiva”;
18. **Atenção/Concentração:** capacidade para, em qualquer momento, se centralizar a atenção no que se queira. Não é a concentração natural no que se está a fazer;
19. **Sentimento de verdade:** acreditar no que se está a dizer e a fazer em cena;
20. **Reciprocidade de sentimentos:** sentimento interior de contacto entre dois actores, ou entre um actor e um grupo, ou um objecto, sem contacto visual directo, durante a interpretação de uma cena;
21. **Recriação da emoção para dar variedade de colorido:** uso de um colorido emocional oposto ao que seria natural, para dar uma ênfase maior à cena;
22. **O fluido da troca de emoções entre actores:** emoção sentida e partilhada entre actores;

23. **Controlo do efeito estereotipado:** auto-crítica. Controlo da utilização fácil de um estereótipo para provocar um efeito rápido;
24. **Acabamento dos problemas e domínio do movimento:** consciência exacta, durante a representação, do ponto em que termina uma sequência, ou intenção, e começa outra;
25. **Personalidade teatral e simpatia cénica:** estudo pessoal para triagem do que é do actor ou da personagem e o que deve, ou não, ser levado para cena;
26. **Disciplina ética:** cuidado com o material cénico, pessoal técnico, adereços, maquilhagem, comportamento nos camarins, entre outros;
27. **Tempo-Ritmo:** a emoção sentida pelo actor afecta o andamento e o ritmo da sua interpretação. Está ligado à memória afectiva.
28. **Relaxamento:** os sentimentos emergem mais facilmente, se o corpo estiver correctamente relaxado;
29. **Tempo e ritmo exteriores:** o andamento e o ritmo exteriores estabelecem ligações com a emoção do actor, que deve saber usá-los de forma criativa;
30. **Colocação da voz:** o actor deve conhecer e estudar a sua voz para, de acordo com o papel que vai representar, poder colocá-la onde quiser;
31. **Dicção:** pronúncia das palavras. Deleitar-se com som das palavras pode servir para a inspiração interior;
32. **Regras da prosódia:** entoação, pausas, inflexão;
33. **O sentimento da língua:** capacidade de apreciar as ideias transmitidas pelas palavras, suas combinações, sentidos e evocações;
34. **Movimento:** noção do actor da sua expressão corporal, de como se movimenta em palco e da sua posição no desenho total de uma cena;
35. **Dança:** o conhecimento de dança ajudará o actor à criação de personagens que exijam um maior sentido de movimento;
36. **Esgrima:** a leveza própria da esgrima, o “toma lá, dá cá” e o ter que olhar o parceiro nos olhos. A coordenação corporal é muito importante para o trabalho do actor;
37. **Desportos:** para o actor é uma mais-valia ter um corpo saudável, em boa forma e pronto a responder a qualquer desafio físico;
38. **Acrobacias:** ajuda o actor a atirar-se aos momentos cruciais, sem medo nem hesitações;
39. **Plástica:** linha ininterrupta de movimento, começando pelo interior, terminando num aspecto plástico exterior;

40. **Maneira de andar:** forma artificial de andar que, por vezes, se adquire pela enorme tensão que é entrar em palco.

Lewis (1962) compara a um grande órgão de tubos o organigrama que lhe foi oferecido pelo autor do **Método**, em 1934, e que nunca chegou a ser publicado. A base de sustento de todo o sistema é o **Treino/Aprimoramento do Indivíduo (1)**, uma espécie de grande pedal. A seguir, os **Princípios do Método** são os quatro pedais fundamentais (**2,3,4 e 5**). O **6** e o **7** dividem o órgão ao meio: o **6** corresponde ao **(C) Processo das Emoções (11 a 27)** e o **7** diz respeito ao **(D) Processo da Expressão das Emoções (28 a 40)**. Os **Motores da Vida Psíquica (8, 9 e 10)** são os três músicos que fazem o órgão tocar. Acima de todos os tubos, Stanislavsky traçou uma linha marcada com **A (Transição)**, que engloba todo o processo do organigrama. Uma vez realizado, resulta em **B (Espinha/Super-Objectivo)**, que se liga ao tema da peça. Quando **C** e **D** se unem nasce a **Personagem (E)**. O organigrama (**Fig. 3**) foi estruturado segundo a visão de Lewis (1962).

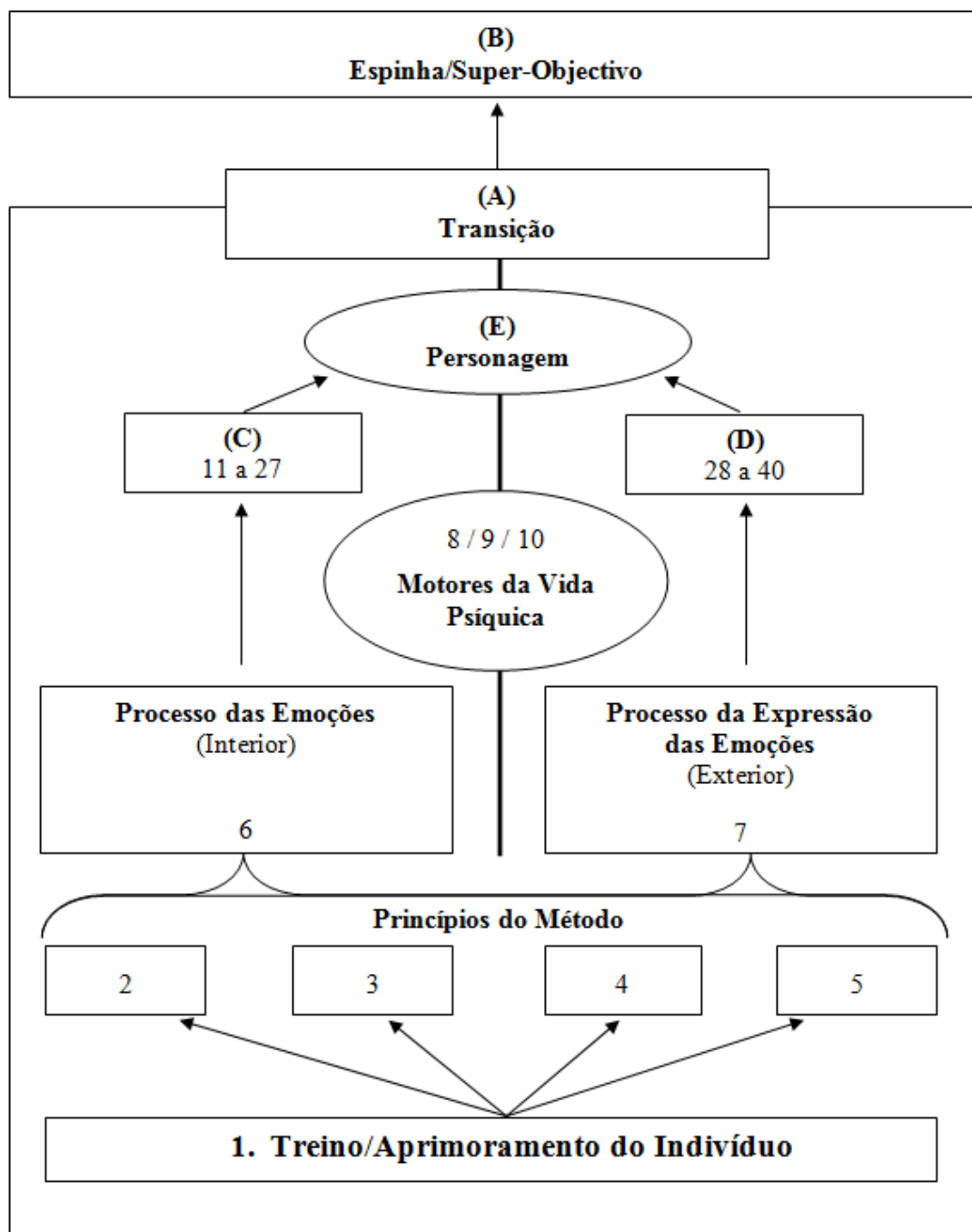


Figura 4. Organograma do Método de Stanislavsky

Quando Goldstein (2009) relaciona algumas técnicas da arte de representar e o Método com a regulação emocional, afirma que os actores deverão ser capazes de criar emoções próprias da personagem, enquanto interpretam o papel, num episódio emocional em particular. O actor deve ser capaz de, num momento preciso, evocar uma emoção, relembrando o sentimento que ela provocou na sua vida real, a fim de poder reproduzi-la no palco (Goldstein, 2009). As teorias da representação que descrevem qual o tipo de competências o actor deve desenvolver (e.g., Chekhov, 1991; Stanislavsky, 2008a,b, 2009), em acréscimo com o conhecimento sobre outras artes, geraram hipóteses sobre as capacidades cognitivas, emocionais e sociais, que devem prever a emergência do talento para a representação.

CAPÍTULO 4

Estudos com Regulação Emocional, Satisfação com a Vida e Arte de Representar

4.1. Estudos sobre Regulação Emocional

O acentuado crescimento da pesquisa transformou a regulação emocional numa das mais vibrantes áreas da psicologia contemporânea, tornando determinante integrar os resultados e as conclusões que, rapidamente, se acumularam. Os investigadores desta temática defendem que não só as emoções positivas ou negativas podem ser reguladas (Gross & Thompson, 2007), como a sua experiencição ou expressão alvo de estudo (Gross, 1998b). Gross, como autor do Modelo de Processo de Regulação Emocional (1998a,b), assume uma posição de excelência nesta temática.

Estudos Experimentais

Para perceber se existiam estratégias mais eficazes do que outras, Gross (1998a) propôs testar uma premissa geral: “desligar” uma emoção no final do processo gerador produziria consequências distintas das que seriam encontradas, antes das tendências de resposta terem sido espoletadas. Para isso, procedeu à comparação entre uma forma de regulação emocional focada nos antecedentes (RC), uma focada na resposta (SE), e uma condição de controlo. Solicitou aos participantes que visionassem três filmes mudos, validados noutros estudos, com a duração de um minuto cada (Gross & Levenson, 1995). Imediatamente antes do primeiro e segundo filmes, e durante um minuto (*base-line*), o ecrã da TV permanecia branco e era dada a seguinte instrução: “Limpem a vossa mente de todos os pensamentos, sentimentos e memórias”. Enquanto assistiam aos filmes, as respostas comportamentais, experienciais e fisiológicas foram

monitorizadas e filmadas. O primeiro filme era neutro, abstracto e dinâmico, não eliciando emoção alguma em especial; o segundo era o tratamento de vítimas de queimaduras; e no terceiro, assistia-se à amputação de um braço. Neste último, os sujeitos foram inseridos numa de três condições com instruções distintas: **1)** pensar sobre o filme de forma a nada sentir (condição RC); **2)** comportarem-se de modo a que o observador não percebesse o que sentiam (condição SE); e **3)** visualizar o filme, sem instruções específicas (condição de controlo). No pré-teste, os dois últimos filmes desencadearam repugnância e não outras emoções. No pós-teste, os participantes preencheram fichas de classificação emocional para descrição da experiência subjectiva da emoção. Este estudo propôs três hipóteses: **1)** relativamente ao comportamento expressivo, era expectável que tanto os indivíduos da condição RC como os da SE apresentassem menos sinais comportamentais de repugnância, do que os do grupo de controlo; **2)** quanto à experiência subjectiva, esperava-se que os indivíduos da condição RC mostrassem menos experiencição subjectiva da emoção, comparativamente aos da condição de controlo. Ao invés, os da SE reportariam níveis de repugnância semelhantes aos do grupo de controlo; e **3)** a respeito da resposta fisiológica, a RC estaria associada a menor activação do sistema simpático, menor actividade somática e batimentos cardíacos, do que no grupo de controlo. Para a SE, como activação de processos inibitórios, previa-se um padrão fisiológico misto: maior acção do sistema simpático do que na condição de controlo, menor actividade somática e reactividade da frequência cardíaca.

Os resultados mostraram que a **RC** conduziu à diminuição dos sinais comportamentais e subjectivos da emoção, sem incremento da resposta fisiológica. A **SE**, pelo contrário, se eficaz na diminuição da expressão da emoção, não teve impacto sobre a experiencição, produzindo aumento da activação do sistema nervoso simpático. Com base no modelo do processo gerador de emoção, a hipótese era a de que reavaliar o significado de um filme potencialmente desencadeador de uma emoção provocaria uma diminuição dos sintomas experienciais, comportamentais e fisiológicos da emoção, comparativamente àqueles que simplesmente assistiam ao filme. Com efeito, em comparação com este grupo, os sujeitos que utilizaram a **RC** revelaram menor experiencição e expressão de repugnância, sugerindo que esta é uma estratégia eficaz perante uma emoção negativa forte. No entanto, e surpreendentemente, os sujeitos da condição **RC** e os do grupo de controlo tiveram respostas fisiológicas idênticas, durante a visualização do filme (Gross, 1998a). A pesquisa de Steptoe e Vögele (1986), que

utilizou como filme perturbador um acidente industrial, corrobora este resultado avançando com algumas explicações possíveis: a RC não afecta o componente fisiológico de uma resposta emocional; o filme não é um forte desencadeador de emoções; e os sujeitos não seguiram correctamente as instruções.

No estudo de Gross (1998a), os indivíduos da condição **SE**, comparados com os do grupo de controlo, demonstraram a esperada diminuição no comportamento expressivo da emoção, mas experienciaram igual repugnância e maior activação do sistema simpático. Este dado é consistente com as pesquisas de Gross e Levenson (1993, 1997) que realçaram que, no caso das emoções negativas, a SE aumenta a activação do sistema simpático, diminui a actividade somática e a frequência cardíaca, e tem pouco, ou nenhum, impacto sobre a experiência subjectiva. Os efeitos específicos da SE na actividade somática e frequência cardíaca dependem da precisão do padrão de activação gerado pela emoção, num dado contexto (ver também Gross & Levenson, 1997). Investigações sobre a memória social (e.g., nomes ou factos sobre indivíduos observados em slides) têm demonstrado as exigências cognitivas da SE (Richards & Gross, 2000): as pessoas que as suprimiram acusaram depreciação da memória, no que respeita à informação social. Esta constatação sugere que a SE, como estratégia de regulação, é cognitivamente exigente, ao contrário da RC.

Para testar o pressuposto de que os custos cognitivos da SE podem ter consequências sociais, como a falha na absorção de informação relevante para responder adequadamente aos outros, Butler e colaboradores (2003) realizaram uma pesquisa. Formaram pares de participantes, desconhecidos entre si, que assistiram e, posteriormente, discutiram as reacções a um filme perturbador. Solicitou-se a um dos membros da dupla, sem o conhecimento do outro, que se comportasse de acordo com uma de três condições: suprimisse as suas emoções; as expressasse; ou agisse de forma natural com o parceiro. Observou-se, pela subida da tensão arterial, que a interacção com o parceiro, utilizando a SE, se revelava mais stressante do que recorrendo à RC. Estas **investigações experimentais** apoiaram-se na manipulação directa dos processos regulatórios da emoção (concretamente da SE e da RC), e na análise dos resultados a curto prazo a nível afectivo, cognitivo e social. Uma vez que se limitaram a efeitos de teste bastante imediatos, não puderam extrapolar-se consequências a longo prazo, sendo necessários estudos complementares que vieram a ser realizados por Gross e John (2003).

Os Cinco Estudos de Gross e John (2003)

Gross e John (2003) desenvolveram cinco estudos a partir de duas hipóteses gerais: **1)** os indivíduos distinguem-se no uso das estratégias de regulação emocional (RC e SE); e **2)** essas diferenças têm implicações no afecto, no bem-estar e nas relações sociais. Com base no modelo teórico (Gross, 1998a,b) e nas investigações experimentais anteriores (e.g., Gross & Levenson, 1997; Stepper & Strack, 1993; Strack, Martin, & Stepper, 1988), os autores estabeleceram duas premissas específicas: **1)** pessoas que, habitualmente, utilizam a RC (comparativamente às que raramente a ela recorrem), devem experienciar e expressar mais emoções positivas e menos negativas, ter relacionamentos interpessoais mais estreitos e elevado bem-estar; **2)** indivíduos que usam, cronicamente, a SE (em comparação com os que, com frequência, recorrem à RC), tendem a experienciar e a expressar menos as emoções adaptativas. Quanto às desadaptativas, ainda que vivenciem níveis semelhantes ou até superiores, expressam-nas menos, têm relações interpessoais distantes e níveis baixos de bem-estar (Gross & John, 2003). Tendo por base as investigações experimentais prévias, os autores colocaram hipóteses gerais sobre as consequências das diferenças individuais, na utilização da RC e da SE (**Tabela 4**). Para testá-las, realizaram cinco estudos com hipóteses específicas.

Tabela 4

Hipóteses sobre as Implicações das Diferenças Individuais do Recurso à RC e à SE
(Adaptado de Gross & John, 2003)

Hipóteses	Estratégias de Regulação Emocional	
	Reavaliação Cognitiva	Supressão Emocional
Experienciação		
Emoções Positivas	>	<
Emoções Negativas	<	≥
Expressão		
Emoções Positivas	>	<
Emoções Negativas	<	<
Bem-Estar	>	<

O **Estudo 1** (Gross & John, 2003) teve como objectivo a construção do *Expression Regulation Questionnaire* (ERQ), a análise das suas qualidades psicométricas, e a avaliação de diferenças no recurso à SE e à RC, quanto à cultura e ao género. Relativamente à SE, as minorias étnicas utilizaram mais frequentemente a SE do que os Caucasianos, e o género masculino apresentou índices mais elevados de

supressão emocional do que o feminino. Na RC, não se verificaram diferenças entre culturas e géneros.

No **Estudo 2**, Gross e John (2003), testaram a validade convergente e discriminante do ERQ. Para isso, propuseram-se analisar a regulação do humor negativo, a reparação do humor, a ruminação, a autenticidade, a personalidade e o controlo do impulso. A eficácia da regulação do humor negativo relacionou-se positivamente com a RC e negativamente com a SE. A RC associou-se a uma maior reparação do humor, enquanto a SE se correlacionou negativamente, sugerindo que a supressão envolve o “desligar” as emoções, interfere no seu foco, diminui a percepção e a clareza, e conduz à ausência de esforço de reparação. Os sujeitos que recorreram à SE ruminaram mais sobre si e o seu humor foi mais negativo. A SE faz com que o sujeito, em vez de iniciar uma acção, permaneça em ruminação, aumentando o risco da vivência de emoções desagradáveis, durante longos períodos. A expressão das emoções pode transformar o ambiente social, enquanto suprimi-las estreita a probabilidade de situações perturbadoras serem modificadas para melhor. A SE relacionou-se, ainda, com a falta de autenticidade, sugerindo que os indivíduos que a ela recorrem, por estarem preocupados em ser aceites, estão conscientes de que não são autênticos e de que enganam os outros. Esta estratégia é utilizada, fundamentalmente, em relações que o indivíduo receia perder. Relativamente às dimensões da personalidade, ambas as estratégias correlacionaram-se negativamente: a RC com o neuroticismo e a SE com a extroversão. Por último, tanto a reavaliação cognitiva como a supressão emocional se relacionaram com o controlo do ego (escala utilizada para medir o controlo do impulso).

O **Estudo 3** (Gross & John, 2003) foi desenhado para compreender as implicações das estratégias nas respostas afectivas dos indivíduos. Para a RC, os autores esperavam que quanto maior a experiencição e a expressão de emoções agradáveis, menor a experiência e a expressão de emoções desagradáveis. A SE estaria relacionada com menos experiencição e expressão de emoções positivas. Para a experiencição das emoções negativas, duas previsões concorrentes foram feitas: **1)** segundo as pesquisas experimentais manter-se-ia intacta; e **2)** de acordo com os dados do **Estudo 2** existiria um aumento da experiencição das emoções negativas (Gross & John, 2003).

Quanto à expressão da emoção negativa, as investigações experimentais referem que as pessoas que utilizam a SE num determinado contexto, revelam menos comportamento emocional expressivo. Os resultados indicaram a existência de um perfil afectivo positivo para a RC, uma vez que se associou à experiencição e à

expressão de mais emoções positivas e menos negativas. A SE relacionou-se com um quadro problemático, pois os sujeitos experienciaram e expressaram menos emoções positivas. Os dados referentes às emoções negativas diferem dos obtidos nas investigações experimentais, mas são consistentes com o custo secundário no quotidiano, resultante da falta de autenticidade (**Estudo 2**). Pessoas que usam a SE experienciam mais emoções negativas do que aquelas que não o fazem, não tendo sido observadas diferenças quanto à sua expressão. Outro dado consistente é a ausência de relação entre a SE e a expressão de emoção negativa. Isto é, quando analisamos somente a expressão, aqueles que suprimem não diferem dos que não a utilizam (Gross & John, 2003).

As interações com os outros, com frequência, espoletam emoções reguladas pelo indivíduo, para alcançar objectivos sociais e manter boas relações. Com base neste pressuposto, e com o objectivo de aprofundar as implicações das estratégias de regulação emocional no funcionamento interpessoal, surgiu o **Estudo 4** (Gross & John, 2003). A hipótese colocada foi a de que o indivíduo que recorre à SE parece relutante em partilhar as suas experiências emocionais, o que o deixaria desconfortável nas relações interpessoais, se é que não as evitaria por completo. Os autores colocaram esta hipótese tendo por base a associação encontrada no estudo de Rimé e colaboradores (1992) entre a ruminação e uma menor partilha social das emoções.

Como previsto, a RC correlacionou-se positivamente com a partilha de emoções adaptativas e desadaptativas. Os que recorreram à RC apresentaram relações mais próximas e foram mais apreciados pelos seus pares. Os indivíduos que utilizaram a SE partilharam menos as suas emoções, relataram algum evitamento e desconforto na proximidade e nos relacionamentos íntimos. Apesar da distância emocional, não desagradaram os outros, ficando os parceiros numa posição relativamente neutra. Os custos da SE foram evidentes quanto ao apoio social que se mostrou reduzido, especialmente na componente emocional. Estes resultados sugerem que, ao esconder as emoções, a SE mina o funcionamento social num grau superior à RC (Gross & John, 2003).

O **Estudo 5** (Gross & John, 2003) foi desenvolvido para avaliar o modo como a RC e a SE influenciam o bem-estar (escalas de Ryff & Keyes, 1995) e a satisfação com a vida (SWLS; Diener et al., 1985). Os indivíduos que utilizaram a RC evidenciaram menos sintomas depressivos, disseram-se mais satisfeitos com as suas vidas, mais optimistas, com melhor auto-estima, apresentaram níveis superiores de

crescimento pessoal e de eficácia, de auto-aceitação e de autonomia, relações positivas com os outros e objectivos mais claros para a sua vida. A SE demonstrou efeitos negativos sobre o bem-estar, associando-se a sintomas depressivos, menor satisfação com a vida, baixa auto-estima e pessimismo acerca do futuro (Gross & John, 2003).

Sintetizando, segundo Gross e John (2003), as pessoas que recorrem à RC, devido ao êxito nos domínios afectivo e social face aos desafios emocionais, apresentam um maior sentido de eficácia, níveis mais altos de crescimento pessoal, de auto-aceitação e de satisfação com a vida. Quem, cronicamente, utiliza a SE tem relações emocionais mais distantes, acusa níveis inferiores de satisfação com a vida, experiencia e expressa menos emoções positivas, e é contido na demonstração das emoções negativas, embora as sinta em graus semelhantes, ou mais elevados, do que os que recorrem à RC. As conclusões obtidas pelos cinco estudos destes autores, ao terem revelado a existência de diferenças individuais significativas na utilização da SE e da RC, e suas consequências a longo prazo, alargaram os dados das primeiras pesquisas experimentais (ver pp. 42-44).

Os estudos de Gross e John (2003) foram analisados de forma mais detalhada, por ser o Modelo de Processo de Regulação Emocional (Gross, 1998a,b) eleito para reger a presente investigação, e também, por serem os autores do instrumento de medida escolhido para avaliar as estratégias de regulação emocional (ERQ). No entanto, não queremos deixar de passar em revista algumas pesquisas relevantes para a compreensão desta variável, nomeadamente, para abordar as diferenças entre géneros no uso da RC e da SE.

Estudar a eficácia das estratégias propostas pelo Modelo de Processo de Regulação Emocional (Gross, 1998a,b) na modificação dos resultados emocionais foi um dos objectivos de uma meta-análise realizada por Webb e colaboradores (2012). Outro, foi criar uma nova taxonomia que ajudasse a contextualizar os estudos existentes e a moldar o desenho subsequente de testes de avaliação das estratégias de regulação emocional. A extensa revisão da literatura conduziu à identificação de trezentas e seis comparações experimentais de diferentes estratégias. A taxonomia elaborada revelou três grandes famílias de processos de regulação emocional: mudança cognitiva, direccionamento da tenção, e modulação da resposta. Os resultados demonstraram que as estratégias de mudança cognitiva (e.g., reavaliação) são mais eficazes do que as que envolvem o direccionamento da atenção (e.g., distração), ou a modulação da resposta (Webb et al., 2012). A modulação, por sua vez, não obteve efeitos, ou foram pequenos,

sobre as respostas emocionais. Estas diferenças, em termos de eficácia, são suportadas pelas distinções conceptuais do Modelo do Processo de Regulação Emocional (Gross, 1998a,b).

Segundo Gross e Thompson (2007), o modo como os indivíduos regulam a experiência e a expressão das suas emoções podem definir, em parte, uma civilização. Vários estudos (e.g., Underwood, Coie, & Herbsman, 1992) demonstraram que as diferenças entre géneros na expressividade emocional são aprendidas socialmente de acordo com normas sociais que ditam, em cada cultura, *quando, como e onde*, homens e mulheres expressam as suas emoções (Brody, 2000). Outra diferença, também ligada às regras sociais, que pode encorajar o género feminino a experienciar e a expressar mais emoções, é a responsabilidade enquanto cuidadoras, que as leva a serem mais responsivas (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Resultado da sua longa história como cuidadoras primárias de crianças, as mulheres são mais rápidas e precisas a ler as expressões faciais das emoções em crianças do que os homens (Babchuk, Hames, & Thompson, 1985). Para Lutz (1996), elas são mais emotivas porque são mais vinculadas aos processos biológicos que produzem a emoção: “úteros, menstruação e hormônios “predizem” a emoção” (p. 159).

A pesquisa de Feldman Barret, Lane, Sechrest, & Schwartz (2000), analisou sete amostras diferentes, constituídas por adultos e estudantes universitários, entre os 16 e os 80 anos. As mulheres mostraram-se mais atentas ao momento em que ocorrem as suas emoções, pensam mais sobre elas, rotulam-nas e partilham-nas com os outros (ver também Feldman Barrett et al., 1998; Thayer, Rossy, Ruiz-Padial, & Johnsen, 2003), utilizam uma linguagem mais complexa e diferenciada na articulação da experiência emocional, do que os homens. Os autores avançam com duas possíveis interpretações: o género feminino tem um conhecimento emocional mais elaborado do que o masculino devido a uma predisposição genética e/ou processo de socialização; ou ambos os géneros têm conhecimento igualmente complexo, mas as mulheres usam-no com mais facilidade, porque fazem-no com mais frequência ou porque têm mais motivação. Os resultados sugerem que estas diferenças de género são estáveis e generalizáveis (Feldman Barret et al., 2000).

Um extenso número de investigações concluiu, igualmente, que o género prediz a eficácia da regulação emocional, mostrando que o feminino é mais eficiente na gestão das emoções (e.g., Augustine & Hemenover, 2009). Uma explicação possível para este resultado parece estar ligada à reactividade do estímulo emocional, podendo os

homens apresentar uma reacção menor (Chentsova-Dutton & Tsai, 2007). O estudo destas autoras examinou as diferenças entre géneros nas respostas emocionais (fisiologia, auto-relatos de emoção e expressão facial emocional), enquanto os participantes reviviam episódios emocionais. As mulheres apresentaram-se emocionalmente mais reactivas do que os homens, ao demonstrarem alterações significativas na reactividade eléctrica cutânea, emoções mais intensas enquanto revivem a raiva e o amor, e sorrirem mais quando recordam o sentimento de felicidade e amor (Chentsova-Dutton & Tsai, 2007). Embora emocionalmente mais reactivas, parecem não existir dissemelhanças entre géneros no uso da reavaliação cognitiva e da supressão emocional (Gardener, Carr, MacGregor, & Felmingham, 2013; Gross et al., 2006). Outras pesquisas, porém, referem que os homens recorrem mais à SE do que as mulheres, e que não se verificam dissemelhanças entre géneros, na RC (e.g., Flynn, Hollenstein, & Mackey, 2010; Gresham & Gullone, 2012; Gross & John, 2003; Gullone, Hughes, King, & Tonge, 2010).

O que não permite que se conheça se as diferenças entre géneros nas respostas emocionais dependem da reactividade, da regulação emocional, ou de ambas, é consequência de diversos estudos experimentais as terem separado (e.g., McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli, & Gross, 2008), outros terem recorrido, apenas, a amostras femininas (Eippert, Viet, Weiskopf, Birbaumer, & Anders, 2007; Goldin, McRae, Ramel, & Gross, 2008; Ochsner et al., 2004), e outros, ainda, não terem procedido à comparação entre géneros (Urry et al., 2006; van Reekum et al., 2007).

Algumas pesquisas (Goldin et al., 2008; McRae et al., 2008; McRae et al., 2012b) avaliaram, através de imagens de ressonância magnética, as bases neuronais da reavaliação cognitiva e da supressão emocional. Embora, em termos comportamentais, não tenham sido observadas diferenças etárias e entre géneros, ao nível do funcionamento cerebral estas foram evidentes. Na pesquisa de McRae e colaboradores (2008), por exemplo, os homens, mostraram diminuição tanto na actividade neuronal das regiões pré-frontais (associadas à RC) durante a regulação, como na intensidade ou duração (*down-regulation*) da actividade da amígdala, ligada às respostas emocionais, comparativamente às mulheres. O género masculino, concluíram, tem maior capacidade de regular de forma eficaz as emoções negativas, do que o feminino.

4.2. Estudos sobre Satisfação com a Vida

Os estudos sobre satisfação com a vida e constructos relacionados são vantajosos para clarificar o modo como os indivíduos reagem a diferentes circunstâncias da vida, em particular as desafiantes ou geradoras de *stress* (Bradley & Corwyn, 2004). A satisfação com a vida relaciona-se com melhor saúde física (Veenhoven, 1991), saúde mental e longevidade (Beutell, 2006), e maior sucesso profissional (Diener & Chan, 2011; Lyubomirsky et al., 2005; Oishi, Diener, & Lucas, 2007). Na revisão bibliográfica efectuada, verificou-se uma enorme inconsistência nos resultados. Para melhor compreensão dos dados, optou-se por dividir os estudos por décadas.

As primeiras pesquisas, com o intuito de medir a satisfação com a vida com ênfase na saúde mental, realizaram-se nos EUA, na **década de 60**. Não foram encontradas diferenças entre géneros na satisfação com a vida (e.g., Bradburn, 1969; Gurin, Feld, & Veroff, 1960, citado por Diener, 1994).

Nos **anos 70**, era um tema central em várias pesquisas publicadas em livros de referência, com especial destaque para Andrews e Withey (1976) e Campbell, Converse, e Rodgers (1976) nos Estados Unidos; Abrams (1973) e Hall (1976) em Inglaterra; e Blishen e Atkinson (1978) no Canadá. Através de inquéritos com amostras nacionais e regionais, estas investigações tiveram como objectivo avaliar a qualidade de vida, em geral, e em domínios específicos como o trabalho, a família e o ambiente, entre outros. Globalmente, os indivíduos de nível sócio-económico mais elevado expressaram sentimentos mais positivos do que os economicamente menos favorecidos; os afro-americanos revelaram níveis inferiores de qualidade de vida aos americanos caucasianos; e a satisfação com o casamento apresentou-se como o melhor preditor da qualidade de vida.

O primeiro estudo longitudinal sobre a satisfação com a vida realizou-se **em 1980**, na Austrália (Headey & Wearing, 1992). Tinha como objectivo compreender o modo como as pessoas lidavam com as mudanças, e em que medida os níveis de bem-estar eram afectados. Os autores entrevistaram uma amostra inicial de 942 pessoas, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, em 1981, 1983, 1985, 1987 e 1989. No último ano, apenas 502 pessoas se mantinham na amostra. Os instrumentos utilizados foram o *Victorian Quality of Life (VQOL)*, e um questionário de eventos de vida (*check-list* adaptada do *List of Recent Experiences*; Henderson, Byrne, & Duncan-Jones, 1981), onde foram registados os acontecimentos positivos e negativos vivenciados pelos sujeitos, nos dois anos decorridos desde a última entrevista. Para avaliar domínios

específicos, outras medidas de auto-resposta foram utilizadas como o *Life-as-a-whole index* (Andrews & Withey, 1976), a *Positive and Negative Affect Scale* (Bradburn, 1969), o *General Health Questionnaire* (GHQ; Goldberg, 1978), o *Beck Depression Inventory* (BDI; Beck, 1976), o *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI; Spielberger, 1979), o *Eysenck Personality Inventory Form B* (EPI; Eysenck & Eysenck, 1964), a *Personal Competence Scale* (Campbell et al., 1976) e a *Self-Esteem Scale* (SES; Rosenberg, 1965), entre outras. Além disso foram analisadas variáveis sócio-demográficas como o rendimento, a escolaridade, a religião, o género, a idade e o estado civil. Os resultados mostraram que as pessoas relatavam experiências idênticas ao longo dos anos não se registando, por isso, mudanças significativas nos níveis de bem-estar. Tais alterações só ocorriam quando o evento se desviava do padrão característico de experiências de vida do indivíduo. Tendo por base o conceito de felicidade, outras pesquisas foram realizadas (e.g., Argyle, 1987; Veenhoven, 1984). Veenhoven (1984) efectuou uma revisão bibliográfica de 245 estudos empíricos sobre esta temática, com o objectivo geral de fornecer uma visão concisa sobre os resultados e, em particular, analisar as diferenças ao longo do tempo, entre os países e as variáveis sociais. Argyle (1987) construiu um questionário (*Oxford Happiness Questionnaire*), com o intuito de distinguir os conceitos de felicidade e de bem-estar. Concluiu, por exemplo, que as relações sociais são um importante recurso da felicidade e que as pessoas felizes revelam uma visão mais positiva de si mesmas.

Na **década de 90**, outras pesquisas foram efectuadas. Em 1993, Veenhoven, realizou uma meta-análise sobre a apreciação subjectiva da vida, abrangendo 2.475 estudos recentes, que consta da *World Database of Happiness*. Em diversos países, os resultados mais representativos foram: os valores médios da felicidade diferiram, de forma expressiva, nas últimas décadas; verificou-se um aumento da satisfação com a vida; e a dispersão de felicidade pelos países variou de acordo com as desigualdades na longevidade e nos rendimentos. Para Veenhoven (1996), as diferenças encontradas na satisfação com a vida não podem ser atribuídas a variações culturais, nem serem explicadas na perspectiva geral da vida.

Relativamente à satisfação com os principais domínios de vida (e.g., trabalho, saúde) os dados, igualmente, não reúnem consenso. Com base em estudos empíricos (Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976; Hart, 1999), estes domínios explicam cerca de 50% da variação na satisfação com a vida (Rode, 2004). No entanto, os resultados do estudo longitudinal de Rode e Near (2005) apontam para cerca de 25%.

O que parece exercer influência sobre a informação a que sistematicamente se acede, aquando da avaliação da satisfação com a vida, são as variáveis culturais (Diener et al., 2002), as diferenças individuais (Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999) e a hereditariedade, que podem explicar 44 a 52% da variância do constructo (Lykken & Tellegen, 1996). As características de situações passíveis de influenciarem os julgamentos da satisfação com a vida foram investigadas por Fredrickson e Kahneman (1993). Os resultados mostraram que os sujeitos, quando recordam situações emocionais passadas, focam-se na vivência de maior intensidade e na experiência mais recente, ignorando a duração dos acontecimentos. Condições externas e processos psicológicos internos podem ser utilizados para examinar as determinantes da satisfação com a vida. As primeiras, através da identificação das circunstâncias externas em que os indivíduos tendem a ficar satisfeitos, o que possibilitaria a criação das mesmas para todos; os segundos, permitindo o conhecimento dos processos mentais responsáveis pelos níveis de satisfação com a vida elevados, o que potenciaría o seu desenvolvimento. Ambas as abordagens têm uma longa tradição (Veenhoven, 1996). O modelo de julgamento do bem-estar subjectivo (Schwarz & Strack, 1991) pressupõe que julgamos a vida segundo o fluxo de experiências, em particular das positivas e das negativas. A ocorrência de eventos depende, igualmente, de determinadas condições e capacidades. Por exemplo, os acidentes de viação são menos frequentes nas sociedades bem organizadas e menos prováveis em indivíduos mais atentos. Assim, as probabilidades de situações “aversivas” ou “gratificantes” não são iguais para todos (Veenhoven, 1996).

Outras pesquisas foram levadas a efeito, desde o **início do séc. XXI**. A satisfação com a vida apresentou-se positivamente relacionada com a auto-estima, o afecto positivo e a percepção de apoio social, família e amigos, e negativamente com o afecto negativo e a depressão (Durak, Senol-Durak, & Gençöz, 2010). O relatório da *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) “*How’s Life? 2013: Measuring Well-being*” (2013) refere que os menores índices de satisfação com a vida foram obtidos para a Hungria e para Portugal. De acordo com o OECD *Better Life Index* (2014), dos países que a constituem, 76% das pessoas relataram ter, em média, mais experiências positivas do que negativas, ao longo do dia. Em Portugal, esse valor foi de 67%.

O BES tem sido avaliado através de escalas breves, como a SWLS (Diener et al., 1985), a *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS-X; Watson & Clark, 1994)

e a *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE; Diener et al., 2010). Novos instrumentos de medida têm surgido, como o *Day Reconstruction Method* (DRM; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004), onde para cada uma das actividades diárias os indivíduos associam as emoções experienciadas (Tay, Kuykendall, & Diener, 2015). Embora os métodos recentes (e.g., DRM) exijam maior validação (Diener & Tay, 2014), a evidência científica demonstra, de forma inequívoca, a confiabilidade e a validade das medidas do BES (Diener, Inglehart, & Tay, 2013; Tay, Chan, & Diener, 2014).

Os estudos sobre as diferenças entre grupos, no BES, incidiram sobre **variáveis sócio-demográficas**, como o estatuto sócio-económico (e.g., Diener & Biswas-Diener, 2000; Diener & Oishi, 2000), a religião (e.g., Myers & Diener, 1995), o temperamento (Diener & Lucas, 1999), o género (e.g., Fujita et al., 1991), a idade (e.g., Diener & Suh, 1997; Inglehart, 1990) e o casamento (e.g., Diener et al., 1999). As investigações descritas, em seguida, referem-se às três últimas variáveis, por serem aquelas a analisar no estudo quantitativo da presente investigação.

Género

Há uma inconsistência considerável na literatura sobre as diferenças entre géneros, na satisfação com a vida. Por essa razão, e para se ter uma melhor compreensão dos dados, optou-se, também, por agrupar os estudos por décadas. Enquanto algumas pesquisas revelaram que as mulheres são mais felizes (Blanchflower & Oswald, 2004; Easterlin, 2003) e apresentam níveis superiores de bem-estar do que os homens (di Tella, MacCulloch, & Oswald, 2003), outras consideram-nas mais infelizes do que os homens (Mroczek & Kolarz, 1998). Outras, ainda, concluíram que o género não se correlaciona com os níveis de felicidade e bem-estar (Kahneman & Krueger, 2006). Esta divergência entre os estudos pode ser explicada pelas diferentes medidas utilizadas (Giusta et al., 2011). Segundo Diener (2012), embora as escalas sejam estáveis sob condições imutáveis, revelam-se sensíveis a mudanças nas circunstâncias de vida das pessoas. Por isso, podem ser influenciadas por factores como a ordem das questões, o estado de humor, o modo de apresentação, se bem que, em muitos casos, possam ser controlados.

Nos **anos 60**, um estudo realizado com uma amostra americana demonstrou que as mulheres reportavam níveis de felicidade semelhantes aos dos homens (Gurin, Feld, & Veroff, 1960, citado por Diener, 1994). A necessidade de agirem em

conformidade com as normas sociais pode ser uma razão para este resultado (Fujita et al., 1991).

Nos **anos 70**, um estudo com uma amostra europeia concluiu que o género feminino se apresentava mais satisfeito com a vida, do que o masculino (Haavio-Mannila, 1971). Numa revisão da literatura sobre o bem-estar, Larson (1978) não encontrou diferenças significativas entre géneros.

Na **década de 80**, King e Buchwald (1982, citado por Diener, 1994), aplicaram o BDI (Beck, 1976) a estudantes universitários e concluíram que, tanto os homens como as mulheres, aumentaram as suas respostas relativamente à felicidade, quando entrevistados de forma não anónima. No desejo de parecer feliz perante os outros não se registam dissemelhanças entre géneros. Outro estudo (Goodstein, Zautra, & Goodhart, 1982) verificou que as mulheres, embora não analisassem desfavoravelmente a sua vida ou experienciassem menos frequentemente afectos positivos, reportaram mais emoções negativas do que os homens. Uma meta-análise efectuada por Haring, Stock, e Okun (1984) revelou que, apesar da diferença reduzida, o género masculino apresentou níveis de BES superiores ao feminino. Na investigação de Michalos (1987, citado por Fujita et al., 1991), pelo contrário, as mulheres relataram ser tão, ou mais, felizes do que os homens.

Inglehart (1990), com uma amostra de 170 mil pessoas de 16 países, entre os 15 e os mais de 65 anos, obteve índices equivalentes de satisfação com a vida, entre os géneros. Noutra investigação, onde a medida principal utilizada foi a *Affect Intensity Measure* (AIM; Larsen & Diener, 1987), as mulheres reportaram mais afectos negativos do que os homens, não obstante os níveis de felicidade terem sido semelhantes entre os géneros. Apesar de o género ser responsável por menos de 1% na variância do bem-estar, este influencia em cerca de 13% a intensidade das experiências emocionais (Fujita et al., 1991).

Através da *Happiness Measure* (Fordyce, 1977, 1988) e da SWLS (Diener et al., 1985), Seidlitz e Diener (1998) concluíram que o BES não se relacionava com o género. Quando surgiam diferenças (com as mulheres a reportarem níveis mais elevados de BES), estas desapareciam após o controlo das outras variáveis sócio-demográficas (Diener et al., 1999), como, por exemplo no estudo de Inglehart (1990).

Em **2000**, Diener e Biswas-Diener, numa revisão da literatura, mencionaram que homens e mulheres não diferem em termos de BES. No mesmo sentido, o estudo de Fugl-Meyer (2002) revelou que a satisfação com a vida se mostrou independente do

género. A medida utilizada foi a *Life Satisfaction Checklist (LiSat-11)*; Fugl-Meyer et al., 1991). Se, em algumas pesquisas, as mulheres surgem, com frequência, como "muito felizes" ou "muito infelizes" (Diener & Ryan, 2009), na maioria encontraram-se pequenas, ou mesmo inexistentes, diferenças entre géneros no BES (Pavot & Diener, 2004). Em contraponto, Robeyns (2003) indica que áreas como a saúde mental e a educação, entre outras, sugerem que o bem-estar das mulheres é inferior ao dos homens.

As medidas de auto-resposta que avaliam o bem-estar não mostram diferenças entre géneros, embora pareça que a informação dada por este tipo de instrumentos não reflecta o verdadeiro nível de bem-estar do género feminino (Giusta et al., 2011). Contudo, os autores realçam que, no seu estudo, apesar de o nível de satisfação com a vida não ter sido distinto entre os géneros, verificaram-se diferenças significativas nos factores determinantes desta variável. O efeito nas várias actividades desenvolvidas pelos sujeitos (e.g., trabalho) é sistematicamente distinto. A análise que estes autores realizaram, entre 1998 e 2004, ao *British Household Panel Survey (BHPS)* demonstrou que, para ambos os géneros, o grau de satisfação com a vida aumenta consoante as remunerações; as tarefas domésticas não afectam a satisfação com a vida; a prestação de cuidados a crianças e adultos afecta de forma negativa as mulheres; e que a satisfação com o trabalho é mais importante para o género masculino do que para o feminino. Este último resultado é corroborado pelo estudo de Di Cesare e Amori, em 2006.

Segundo dados recentes da OECD (2013), apesar de as mulheres relatarem maior satisfação com a vida, estão mais sujeitas a experienciar emoções negativas, como *stress*, preocupação e tristeza, do que os homens. Portugal é o quarto país da OECD onde as diferenças entre géneros na satisfação com a vida são mais acentuadas, com o feminino a revelar valores superiores aos do masculino (OECD, 2013). Não obstante as mulheres estarem mais propensas a experienciar mais emoções negativas, mostraram-se mais satisfeitas com a vida do que os homens, mas apenas numa minoria de países. Embora exista uma grande variação entre os países, o género não parece desempenhar um papel marcante na avaliação subjectiva que as pessoas fazem das suas vidas. De referir que, neste relatório, o bem-estar foi definido como um conceito multi-dimensional constituído por um conjunto específico de domínios criados pela organização. A medida utilizada foi a escala de Cantril (1965, citado por Diener & Suh, 1998), também conhecida como *Self-Anchoring Striving Scale*. As diferenças mais salientes nas determinantes da satisfação com a vida residiram no estatuto profissional e na saúde, onde as mulheres apresentaram níveis superiores (OECD, 2013). Uma

provável razão para este resultado é as mulheres estarem mais dispostas a enunciar respostas extremas do que os homens (Boarini, Comola, Smith, Manchin, & Keulenaer, 2012).

Em jeito de resumo, a partir dos anos 70, nas sociedades industrializadas, verificou-se uma diminuição dos níveis de BES nas mulheres (Stevenson & Wolfers, 2009). Os resultados que referem a semelhança entre os géneros na satisfação com a vida, ou felicidade global, são incompatíveis com os que anunciam maior prevalência da depressão e de afecto negativo nas mulheres do que nos homens (Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999). Explicações para esta inconsistência podem relacionar-se com a maior intensidade emocional vivenciada pelas mulheres, relativamente aos homens (Fujita et al., 1991), e com a importância dos papéis sociais (Giusta et al., 2011; Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999).

Idade

Pode derivar de teorias existentes do BES, uma série de previsões concorrentes sobre as mudanças relacionadas com a idade na satisfação com a vida. Em suma, os níveis médios de satisfação com a vida podem diminuir, aumentar ou permanecer constantes ao longo da vida (Baird, Lucas, & Donnellan, 2010).

As primeiras pesquisas sobre o bem-estar surgiram, igualmente, nos **anos 60**. O trabalho de Cantril (1965, citado por Diener & Suh, 1998), com uma amostra de 20.000 pessoas de 14 países, foi uma delas. Os resultados mostraram que os séniores, relativamente aos outros grupos, era o mais satisfeito com a sua vida passada e presente, mas menos com a perspectiva do futuro. Um estudo longitudinal (Lachman, Rocke, Rosnick, & Ryff, 2008) analisou as trajectórias de mudança, reais e percebidas, na satisfação com a vida, numa amostra de 3.793 adultos, com idades compreendidas entre os 24 e 74, no início do estudo. Os dados revelaram diferenças etárias na mudança percebida da vida: os séniores acreditavam no declínio e os jovens adultos na sua prosperidade. Quando compararam as classificações actuais com as referentes ao passado e ao futuro, os mais velhos mostraram maior realismo temporal (as avaliações retrospectivas e antecipatórias coincidiram com os níveis reais), enquanto os jovens e os adultos de meia-idade apresentaram maior ilusão (Lachman et al., 2008). Para Wilson (1967), as pessoas felizes, independentemente do género, são jovens, saudáveis, educadas, bem remuneradas, extrovertidas, optimistas, livres de preocupações,

religiosas, casadas, com elevada auto-estima, elevado sentido moral no seu trabalho, modestas aspirações e inteligentes.

Durante os anos **80 e 90**, vários estudos verificaram um ligeiro declínio da satisfação com a vida com a idade. Esta associação, contudo, não se observava quando variáveis como o salário, por exemplo, eram controladas (e.g., Herzog & Rodgers, 1981; Larson, 1978; Shmotkin, 1990; Stock, Okun, Haring, & Witter, 1983). A relação entre a idade e o BES foi analisada com uma amostra europeia em 8 países, entre 1980 e 1990. Os resultados demonstraram que a satisfação com a vida difere pouco entre os grupos etários: os séniores apresentaram-se ligeiramente mais satisfeitos com a vida do que os indivíduos de meia-idade (Okma & Veenhoven, 1999). Ou seja, as pessoas mais velhas parecem, segundo Gross e colaboradores (1997), ser mais hábeis na regulação emocional do que as mais jovens. Diener e Suh (1998) analisaram a satisfação com a vida, o afecto positivo e negativo, e a idade, em 60.000 adultos, de 40 países. Os dados revelaram uma diminuição da satisfação com a vida com a idade, mas apenas no afecto positivo.

Na investigação de Prenda e Lachman (2001), com indivíduos entre os 25 e os 75 anos, a idade apresentou-se como variável preditora da satisfação com a vida: quanto mais idade maior o grau de satisfação com a vida. Um dos poucos estudos longitudinais em larga escala (Charles, Reynolds, & Gatz, 2001) examinou o afecto positivo e o negativo, através da *Positive and Negative Affect Scale* (Bradburn, 1969), o neuroticismo e a extroversão foram avaliados através do *NEO Personality Inventory* (NEO-PI; McCrae & Costa, 1985), em quatro gerações de famílias ($N=2804$), ao longo de 23 anos. O afecto positivo manteve-se relativamente estável nos jovens e adultos de meia-idade, tendo reduzido ligeiramente nos séniores; o negativo diminuiu ao longo da vida adulta, em todas as gerações. Os níveis altos de neuroticismo atenuaram o declínio no afecto negativo, ao longo do tempo. Uma elevada extroversão relacionou-se com maior estabilidade no afecto positivo. Estes resultados são consistentes com estudos transversais (e.g., Baird, Lucas, & Donnellan, 2010).

De acordo com a teoria da selectividade sócio-emocional, as emoções tornam-se mais salientes nos séniores, por estes valorizarem mais as interacções sociais do que os adultos, uma vez que evitam as interacções negativas e preservam as positivas (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Este evitamento faz com que construam ao seu redor um ambiente promotor de bem-estar (Charles et al., 2001; Consedine, Magai, & Bonanno, 2002), o que poderá ser uma das razões para os séniores se mostrarem mais

aptos a controlar as suas emoções (Gross et al., 1997) e no controlo percebido (Prenda & Lachman, 2001). Além disso, a menor activação fisiológica perante eventos emocionais (Levenson, Carstensen, Friesen, & Ekman, 1991) pode ter um efeito benéfico na experiencição e no controlo do afecto negativo (Charles et al., 2001).

Quando a regulação emocional é o objectivo primário, os indivíduos são altamente selectivos na escolha dos seus parceiros sociais, preferindo aqueles que lhes são familiares, pela previsibilidade das relações positivas que daí possam advir. Ao invés de procurar novas soluções para os problemas, como os casais mais jovens, os casais séniores tendem a apreciar os aspectos positivos da sua relação, em detrimento dos negativos (Carstensen et al., 1999). Em 2002, o estudo realizado por Hamarat e colaboradores não encontrou diferenças na satisfação com a vida, nos três grupos de adultos (45-64; 65-74; 75-89 anos). À medida que as pessoas envelhecem, há predisposição para potenciar os afectos positivos e reduzir os negativos, o que ocorre mediante a adaptação às circunstâncias da vida e às mudanças vivenciadas em contextos sociais (Otta & Fiquer, 2004). Num outro estudo longitudinal (22 anos) foram examinados os índices de satisfação com a vida, o neuroticismo e a extroversão, numa amostra de homens, entre os 40 e 85 anos de idade (Mroczek & Spiro, 2005). Os instrumentos de medida utilizados foram a versão breve de Liang (1984) do *Life Satisfaction Inventory: Form A* (LSI-A; Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961), e a medida breve do EPI-Q (Floderus, 1974) derivada do *Eysenck Personality Inventory Form B* (EPI; Eysenck & Eysenck, 1968). A satisfação com a vida atingiu um pico aos 65 anos de idade e, após essa idade, verificou-se uma diminuição. A extroversão, a saúde física e o estado civil mostraram-se variáveis preditoras da satisfação com a vida. Níveis mais elevados de extroversão, de saúde física, e o ser-se casado, associaram-se a maior satisfação com a vida.

Blanchflower e Oswald, em 2008, utilizaram dados transversais do *U. S. General Social Surveys* (1972-2006) e do *Eurobarometers* (1976-2002) para testar a associação entre a idade e o BES. Os dados revelaram que o nível de felicidade diminuía dos jovens adultos para os de meia-idade (atingindo um mínimo em torno dos 47 anos) aumentando nas idades mais avançadas. Os autores defendem que o bem-estar psicológico ao longo da vida apresenta o efeito de “U”.

Numerosos estudos transversais constataram níveis estáveis de satisfação com a vida entre os diferentes grupos (Baird, Lucas, & Donnellan, 2010). Mais recentemente (Giusta et al., 2011) verificaram um efeito não-linear da idade, com os

indivíduos mais jovens (16 aos 20 anos) a mostrarem-se significativamente mais felizes. As mulheres, entre os 25 e os 34 anos, apresentam-se, marginalmente, mais felizes do que o grupo dos 35 aos 49 anos. Os homens acima dos 50 anos dizem-se, também, felizes. Contudo as mulheres desta idade não são, significativamente, mais felizes.

Para solucionar algumas das discrepâncias existentes na literatura, relativamente aos resultados, foi realizada uma meta-análise dos estudos sobre componentes afectivos do BES (Pinquart, 2001). Em média, os resultados suportam os modelos clássicos do bem-estar: o afecto positivo tende a declinar ao longo do ciclo de vida, enquanto o afecto negativo aumenta. Verificou, ainda, com a idade, um declínio das emoções positivas e negativas associadas a elevados níveis de activação (e.g., sentir-se animado ou chateado), e um aumento das emoções com baixa activação (e.g., sentir-se relaxado ou deprimido).

Estes efeitos são moderados pelas características peculiares de cada investigação, dependendo da representatividade da amostra e do desenho do estudo. Quanto à amostra, maior representatividade equivale a maior evidência para o declínio do bem-estar, ao longo do tempo. Ao invés, amostras não representativas podem agrupar indivíduos saudáveis, que não correspondem à média da população, o que pode conduzir a desvios na análise dos resultados, não permitindo a sua generalização. O afecto positivo declina e o negativo aumenta, ambos mais rapidamente, nos estudos longitudinais do que nos transversais. Estes dados vêm provar que, embora desenhos longitudinais, em particular com diferentes grupos etários, sejam um método poderoso para a investigação sobre o envelhecimento, têm sido incapazes de resolver debates sobre as mudanças na felicidade ao longo da vida (Baird, Lucas, & Donnellan, 2010).

Estado Civil/Relação Amorosa Estável

Na presente investigação, a variável relação amorosa estável foi definida como um relacionamento amoroso duradouro e não, exclusivamente, o casamento. Contudo, como a maioria da literatura se foca no casamento, tomou-se como ponto de referência.

“O casamento é uma das instituições mais importantes que afecta a vida e o bem-estar das pessoas” (Stutzer & Frey, 2006, p. 326). Para os jovens adultos estabelecer um relacionamento íntimo é um dos principais objectivos de vida, logo, um forte preditor de satisfação com a vida (Oishi et al., 1999). Diversas pesquisas associaram positivamente o casamento e o BES (Demo & Acock, 1996; Haring-Hidore, Stock, Okun, & Witter, 1985; Lee, Seccombe, & Shehan, 1991). A maioria dos estudos

afirma, claramente, que as pessoas casadas, independentemente do género, reportam níveis superiores de satisfação com a vida do que os solteiros (jovens ou séniores), divorciados e viúvos (e.g., Andrews & Withey, 1976; Argyle, 1987; Campbell et al., 1976; Giusta et al., 2011; Mroczek & Spiro, 2005; Stutzer & Frey, 2006; Veenhoven, 1984). Embora a causalidade não seja linear, é possível que as pessoas mais felizes sejam as que são capazes de manter relacionamentos estáveis. No entanto, uma pesquisa, com uma amostra composta por gémeos em idade adulta, concluiu que o estado civil prediz menos de 1% da variância de felicidade (Lykken & Tellegen, 1996).

Em jeito de conclusão, relativamente aos **factores demográficos**, parece, mais uma vez, não haver unanimidade. Dois estudos, realizados no mesmo ano, chegaram a resultados díspares: um constatou que as variáveis demográficas eram responsáveis por menos de 20% da variação no BES (Campbell et al., 1976), outro, atribuiu-lhes apenas 8% da variância (Andrews & Withey, 1976). A pesquisa de Argyle (1999, citado por Diener & Lucas, 2000) concluiu que essas variáveis contavam cerca de 15%. É de referir que a influência das variáveis sócio-demográficas (e.g., género, idade, casamento) no BES é, com frequência, reduzida (Diener & Lucas, 2000; Diener, Suh, & Oishi, 1997). A ausência de diferenças pode ser consequência de processos de adaptação a novas condições. Esta ideia de habituação sugere que as pessoas de início reagem fortemente a novas circunstâncias de vida, mas após um período de tempo retornam à linha inicial (Diener & Lucas, 2000; Diener et al., 1997).

Após revisão bibliográfica no âmbito da satisfação com a vida foi possível chegar a algumas conclusões que poderão justificar a inconsistência nos resultados: **1)** há autores que diferenciam, claramente, satisfação com a vida de outros conceitos próximos (e.g., bem-estar subjectivo e felicidade), outros, tomam-na como sendo a mesma variável; **2)** os instrumentos de medida utilizados diferem, pelo que a generalização dos resultados deve ser cautelosa; e **3)** pelas duas razões apresentadas, não é unânime existirem, ou não, diferenças entre grupos (género, idade e estado civil) na satisfação com a vida.

4.3. Estudos sobre Regulação Emocional e Satisfação com a Vida

O Modelo de Processo de Regulação Emocional (Gross, 1998a,b) serviu de referência teórica a inúmeras pesquisas empíricas sobre as consequências sociais, cognitivas e afectivas da RC e da SE. Este modelo defende que o uso frequente da RC, responsável pela diminuição do impacto emocional negativo perante a adversidade, se

associa a resultados emocionais e sociais positivos, o que deverá provocar no indivíduo menos sintomas depressivos, uma auto-estima mais elevada, maiores níveis de optimismo e de satisfação com a vida. Sujeitos que, habitualmente, regulam as suas emoções através da SE reportaram maiores sintomas depressivos, e menores níveis de auto-estima, optimismo e satisfação com a vida (Gross & John, 2003; John & Gross, 2004). Diversas pesquisas têm encontrado, igualmente, uma associação positiva entre a reavaliação cognitiva e a satisfação com a vida (e.g., Ciuluvica, Amerio, & Fulcheri, 2014; Freire & Tavares, 2011; Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006), e negativa entre a supressão emocional e a satisfação com a vida (e.g., Gross et al., 2006; Kashdan et al., 2006; Kashdan, Breen, Afram, & Terhar 2010).

Para examinar as diferenças entre géneros, na capacidade de reavaliação (definida pela capacidade de utilizar a RC com sucesso), no bem-estar e no controlo cognitivo, McRae, Jacobs, Ray, John, e Gross (2012a) realizaram uma pesquisa com 89 participantes, entre os 18 e os 36 anos. Os instrumentos de medida utilizados foram o ERQ (Gross & John, 2003) e a SWLS (Diener et al., 1985), entre outros. Verificou-se uma associação positiva entre a capacidade e a frequência da RC e o bem-estar. Não se registaram diferenças entre géneros na RC. Os resultados têm implicações importantes para o entendimento das componentes cognitivas e afectivas da reavaliação (McRae et al., 2012a).

Uma pesquisa, com estudantes universitários, concluiu que a RC, a profissão, o nível educacional e o rendimento auferido pelos pais, predizem a satisfação com a vida (Yiğit et al., 2014). No mesmo sentido foi a investigação de Özbay, Palancı, Kandemir, e Çakır (2012, citado por Yiğit et al., 2014) ao concluir que a regulação emocional, nomeadamente a reestruturação cognitiva, era a variável preditora mais significativa do BES. A reestruturação é uma estratégia similar à reavaliação cognitiva (Goldfried, Linehan, & Smith, 1972; Shurick et al., 2012). Também Măirean (2015) encontrou uma associação positiva entre a RC e a satisfação com a vida.

A investigação levada a cabo por Schutte, Manes, e Malouff (2009) com 73 residentes na Austrália, forneceu informações sobre como estes utilizam estratégias de regulação emocional e a sua relação com o bem-estar e a inteligência emocional. As estratégias focadas nos antecedentes associaram-se a um elevado grau de bem-estar, resultado que valida o que prediz o Modelo de Processo de Regulação Emocional (Gross, 1998a,b).

4.4. Estudos sobre Regulação Emocional e Arte de Representar

Existe muita investigação (qualitativa e quantitativa) em termos de processo e psicopatologia relativa a músicos e artistas visuais, mas escassa no que aos actores diz respeito (Rivera, 2013). O trabalho empírico com esta população tem-se debruçado sobre os traços cognitivos (Noice & Noice, 2006); os biológicos (Franklin, Fernandez, Mosby, & Fernando, 2004); e os de personalidade (Marchant-Haycox & Wilson, 1992). Estudos contextuais avaliaram, além disso, as dinâmicas sócio-culturais dos actores e do público (Thomson & Godin, 2011); a psicologia social focou-se nas influências sociais que aperfeiçoam o processo de interpretação como a confiança, a liberdade e o respeito (Nemiro, 1997); e a psicologia desenvolvimental analisou os sinais precoces (e.g., capacidade para imitar e memorizar), que funcionam como base para o desempenho dos actores (Goldstein & Winner, 2009).

A atracção pelo estudo dos actores surge do interesse pela **criatividade**, que teve início nos anos 50 (Kogan, 2002). A literatura sugere que, na maioria das profissões, é essencial um determinado nível de criatividade (Shalley, Gilson, & Blum, 2000; Unsworth, 2001). Defende-se que a ideia criativa deve ser original, útil e apropriada à situação em que ocorre (Martindale, 1989; Prabhu, Sutton, & Sauser, 2008). Os actores partilham, claramente, com os grupos criativos, o seu interesse pela arte, mas é importante distinguir as disciplinas criativas das interpretativas (Kogan, 2002). Estudos defendem que os artistas “livres”, que geram trabalho criativo novo, sem constrangimentos, têm mais espaço para a criatividade e para a inovação, do que os intérpretes que actuam sobre a base criativa (Glück, Ernst, & Unger, 2002; Houtz et al., 2003; Kwang et al., 2005; Meneely & Portillo, 2005; Nemiro, 1997; Thomson, Keehn, & Gumpel, 2009).

O estudo de Thomson, Keehn, e Gumpel (2009) foi realizado com 130 artistas, divididos em dois grupos: intérpretes (e.g., actores, directores) e criadores do processo (e.g., escritores, compositores). Não se registaram diferenças entre grupos nos eventos traumáticos e na propensão para a fantasia. Os actores apresentaram níveis mais elevados de **dissociação**, imaginação/absorção, despersonalização/desrealização e de absorção/mutabilidade, do que os artistas “livres” (ver também Thomson & Jaque, 2012b).

Com o objectivo de avaliar os eventos traumáticos, a dissociação e a propensão para a fantasia, Thomson e Jaque (2011) compararam 54 actores, entre os 18 e os 48 anos, com um grupo de controlo constituído por estudantes universitários. Os actores

tiveram treino no Método de Stanislavsky e participaram em projectos baseados no *testimonial theater* (teatro confessional, testemunho de vida, escrito e representado pelo próprio). Ao contrário do que se esperava pelo treino nestas abordagens teatrais, os actores apresentaram dissociação patológica e elevados níveis de propensão para a fantasia, o que explica alguma da variância na dissociação, em ambos os grupos. Não se registaram dissemelhanças nos eventos traumáticos, entre actores e estudantes.

Tendo por base que o processo psicológico imaginativo para criar uma personagem é primordial para os actores, Thomson e Jaque (2012a), através de uma entrevista semi-directiva, questionaram se os actores, ao representarem personagens dramáticas, adquirem maior consciência psicológica de si e dos outros, incluindo maior resolução das próprias experiências de trauma e perda. Para darem resposta, compararam 41 actores profissionais, com três anos de conservatório e seis meses no *testimonial theater*, com um grupo de controlo constituído por 13 artistas (e.g., bailarinos, escritores), 11 atletas, e 17 sujeitos que expressaram interesse nas artes e no desporto. Em ambos os grupos, apenas uma minoria fez psicoterapia, embora, no período em que a investigação decorreu, nenhum estivesse em tratamento. Apesar de os participantes de ambos os grupos terem experienciado episódios traumáticos de perda similares, os actores revelaram maiores lapsos de monitorização da razão e do discurso. Os lapsos incluíam desorientação psicológica no tempo e no espaço, e sentimentos de estarem a ser abusados (Thomson & Jaque, 2012a). Os actores mostraram, igualmente, uma grande vulnerabilidade ao *distress* psicológico, mais lutos não resolvidos, absorção, propensão para a fantasia e elevada dissociação patológica. Este dado suporta a teoria de que, aquando da construção das personagens, os actores utilizam processos dissociativos para alterar a auto-percepção e distanciarem o "eu" do "não eu". Esta conclusão pode, além disso, ter como explicação o facto de o actor, ao estar psicologicamente mais consciente, se apresentar mais vulnerável, mantendo um “espelho” para os próprios traumas e experiências de perda (Thomson & Jaque, 2012a). As investigações com actores indicam que as histórias de trauma e conflito não são mais numerosas nestes do que nos grupos de controlo (Ayers, Beaton, & Hunt, 1999; Thomson & Jaque, 2011). Contudo, as ligações emocionais com uma personagem podem causar uma resposta ao trauma, uma vez que uma maior atenção ao trauma passado e à perda pode, até, aumentar os sintomas de *stress* pós-traumático (Berntsen & Rubin, 2007).

A relação entre dissociação e artistas tem uma longa história. Estudos encontraram essa conexão nas artes visuais (Feldman, 1999), na música (Becker-Blease & Butler, 2004; Schmidt, 2005), na escrita (Brandt, 1983, citado por Thomson, Keehn, & Gumpel, 2009) e na representação (Pérez-Fabello & Campos, 2011; Thomson & Jaque, 2011). O recurso à dissociação serve o processo criativo, dado que nele a informação e a experiência podem não ser associadas ou integradas (Pérez-Fabello & Campos, 2011; Thomson & Jaque, 2012b; Thomson & Keehn, 2006; Thomson, Keehn, & Gumpel, 2009). As definições de dissociação podem conduzir a equívocos, uma vez que implicam um estado unidimensional ou um traço de personalidade (Briere, Weathers, & Runtz, 2005). Deverá ser entendida como dimensional ou tipológica (Waller, Carlson, & Putnam, 1996): a dimensional (não patológica) refere-se à absorção e à imaginação, e relaciona-se com a tendência para a fantasia (Butler, 2006; Lynn & Rhue, 1988); a tipológica (patológica) relaciona-se com a amnésia, a alteração da identidade e a despersonalização/desrealização (APA, 2014; Thomson & Jaque, 2011). Segundo o DSM-5, a dissociação designa a separação de uma ideia do seu significado emocional e afecto, resultado, com frequência, de um trauma psíquico. As perturbações dissociativas caracterizam-se por uma disrupção na normal integração da consciência, memória, identidade, emoção, percepção, representação corporal, controlo motor e comportamento (APA, 2014).

Um modelo de estado multidimensional pode captar, com clareza, a experiência de criatividade, uma vez que as pessoas criativas alternam entre estados dissociativos, de forma natural. Estes estados, considerados normativos nas crianças, diminuem gradualmente no decorrer da adolescência (van Ijzendoorn & Schuengel, 1996). Porém, os criativos, podem continuar a envolver-se em experiências dissociativas ao longo da idade adulta. Tal sugere que a dissociação presente nos actores é diferente da patológica, relacionada com o trauma (van der Hart, Nijenhuis, Steele, & Brown, 2004).

A literatura tem vindo a apontar aspectos importantes sobre regulação emocional, no que aos actores diz respeito: **a)** a inaptidão para integrar múltiplas emoções parece ser um indicador de desregulação emocional (Badour & Feldner, 2013; Bardeen, Kumpula, & Orcutt, 2013; Bonn-Miller, Vujanovic, Boden, & Gross, 2011; Cole et al., 1994; Shepherd & Wild, 2014); **b)** a evidência de que o sujeito tolera sentir emoções desagradáveis, como a raiva ou o medo, quando estas promovem a realização de objectivos a longo prazo (Gross, 1998a, 1999; John & Gross, 2004; Tamir, 2009); e

c) a regulação emocional é distinta do controlo emocional. A regulação emocional é a capacidade de reflexão sobre a experiência emocional, atribuindo-lhe significado e posteriores tendências de acção, que culminam no ajustamento ao contexto. O controlo emocional compreende a supressão de emoções, contribuindo para dificuldades de distinção das mesmas (Gratz & Roemer, 2004). Os actores parecem ter uma capacidade particular para aceder às emoções, como resultado de uma eficaz regulação emocional (Goldstein, 2009; Rivera, 2013; Thomson & Jaque 2012a).

Interpretar uma personagem não só exige a compreensão do seu mundo interno como, também, requer a recriação e a representação de um outro, com as emoções, as crenças, as motivações e os desejos. Por isso, representar parece exigir o uso de habilidades cognitivas e afectivas, mais especificamente, a teoria da mente e a empatia (Lighthelm, 2010). A empatia é um aspecto particularmente relevante na arte de representar, e as técnicas modernas baseiam-se na capacidade do actor “de penetrar, compreender e interpretar os outros, as suas experiências, sucessivamente, muitas pessoas (...) para conhecer todas as suas alegrias e tristezas, pensar os seus pensamentos e viver, verdadeiramente, as suas vidas” (Cole & Chinoy, 1970, citado por Hannah, Domino, Hanson, & Hannah, 1994, p. 278).

Com o objectivo de explorar os **sinais precoces do talento para a interpretação** e debater as competências psicológicas, como a empatia, a teoria da mente e a regulação emocional, necessárias para a profissão, Goldstein e Winner (2009) realizaram uma entrevista retrospectiva a 11 actores profissionais, entre os 42 e os 85 anos, com pelo menos 10 anos de profissão, comparativamente com 10 advogados. Em termos de semelhanças, na infância, actores e advogados, apresentaram fortes capacidades verbais, sintonia ao relembrar estados mentais e emoções dos outros, sonhavam acordados, tinham amigos imaginários e eram introvertidos no dia-a-dia, o que os fazia sentirem-se diferentes dos seus pares. Este último resultado é corroborado por Winner (2000) que afirma que os actores, em crianças, eram introvertidos, solitários e tímidos. Relativamente às diferenças, os actores revelaram, desde tenra idade, maior capacidade de memorização de livros e palavras, maior aproveitamento do tempo livre para se divertirem, e tendência para entrarem em mundos imaginários, ficcionais e interiores (estados mentais e emocionais). Apresentaram, além disso, forte atracção pelo mundo real, sendo emocionalmente mais sensíveis e lendo mais ficção (Goldstein & Winner, 2009). Os actores revelaram-se fortes na teoria da mente e na regulação emocional. Estes devem desenvolver uma compreensão genuína da vida mental e

emocional da personagem (teoria da mente), de modo a apreender o seu funcionamento interno. Assim, é provável que o treino na representação aumente as competências nesse aspecto (Goldstein, 2009).

Outro estudo foi conduzido por Goldstein e Winner (2010-2011), com semelhante intuito, analisar, na infância, as capacidades associadas à teoria da mente como o *role-play*, o interesse pelos outros e a absorção por mundos imaginários. As autoras recorreram a uma amostra de 36 crianças, entre os 7 e os 11 anos, inseridas em aulas de teatro, de dança e em campos de férias. A propensão para a fantasia e para o “faz-de-conta” relacionaram-se com as capacidades cognitivas e perceptuais da teoria da mente, independentemente da idade, da inteligência verbal e do estatuto sócio-económico dos pais. A participação em aulas de teatro correlacionou-se com uma maior capacidade para imaginar os estados mentais dos outros (teoria da mente).

À luz da ideia de que existem benefícios importantes na identificação dos contextos em que as pessoas aprendem a evitar a supressão emocional, Goldstein, Tamir, e Winner (2012) realizaram dois estudos com crianças (idade escolar) e adolescentes (ensino secundário), com formação em representação ou noutras artes (visuais, música). A empatia e a teoria da mente foram avaliadas antes e após a formação. A hipótese das autoras foi a de que os indivíduos envolvidos em aulas de teatro, contexto em que a expressão emocional é altamente valorizada, podem recorrer menos à supressão emocional do que os outros. Os adolescentes, alunos de teatro, revelaram diminuição no recurso à SE, comparativamente aos que se formam nas outras disciplinas (Estudo 1). Verificou-se, após dez meses de aulas de teatro, uma diminuição na supressão emocional nas crianças e os adolescentes, e ganhos significativos na teoria da mente (Estudo 2). Estes resultados demonstraram a plasticidade na empatia e na teoria da mente desde muito cedo, 3, 4 anos, o que sugere que ambas as capacidades são reforçadas pelo *role-playing*.

Alguns estudos debruçaram-se sobre a **personalidade** dos actores. A pesquisa de Marchant-Haycox e Wilson (1992) comparou perfis de actores com um grupo de controlo (e.g., advogados). Em relação a estes, os actores apresentaram elevados níveis de expressividade e de extroversão (ver também Hammond & Edelmann, 1991). Esta última característica relaciona-se com a tendência para procurar a atenção social e o prestígio como é o caso, também, dos políticos (Hill & Yousey, 1998). Os actores foram considerados modelos não-clínicos de perturbação da personalidade histriónica, definida

pela procura de atenção e excessiva emocionalidade, que se manifesta em padrões de comportamento sedutor e dramático (Cale & Lilienfeld, 2002).

Outra investigação debruçou-se sobre os perfis de personalidade e os estilos cognitivos de 191 actores profissionais, comparativamente com a população em geral (Nettle, 2006). Os actores profissionais apresentaram valores mais elevados na extroversão, na abertura à experiência, na consciencialização, na empatia e na sociabilidade, quando comparados com outros grupos que também recebem atenção do público (e.g., políticos). Verificaram-se diferenças entre géneros: as atrizes apresentaram níveis superiores na empatia, enquanto os actores na sistematização. Outros autores (Caprara, Barbaranelli, Consiglio, Picconi, & Zimbardo, 2003) indicaram que a extroversão proporciona uma capacidade de resposta a fortes recompensas interpessoais, quando se é o centro da atenção de uma plateia. É consensual que os grupos criativos tendem a manifestar valores elevados na abertura à experiência (Nowakowska, Strong, Santosa, Wang, & Ketter, 2005). Diversas pesquisas relacionam a abertura à experiência e a extroversão com maior utilização da reavaliação cognitiva para regular as emoções (Gresham & Gullone, 2012; Hasking et al., 2010). Ao invés, aqueles que revelam níveis inferiores nestes factores da personalidade suprimem, usualmente, as emoções (Gresham & Gullone, 2012; Gross & John, 2003; Hasking et al., 2010). Nettle (2006) esperava que os actores apresentassem baixos níveis de neuroticismo, pois ao reduzir a ansiedade emerge a audácia necessária para se colocarem no limiar do perigo, como sucede com os desportos de alto risco (e.g., montanhistas; Gomà-i-Freixanet, 1991). Ou seja, envolverem-se em situações que a maioria dos indivíduos considera aversivas ou geradoras de ansiedade, como exporem-se perante plateias e consequentes avaliações do seu desempenho. Contudo, os resultados demonstraram que o neuroticismo tende a aumentar, ligeiramente, colocando-os a par com outros grupos artísticos (Nettle, 2006; Nowakowska et al., 2005). O estudo de Nettle (2006) previa, também, que os actores se manifestassem livres de perturbações do espectro do autismo, porém, susceptíveis às que se relacionassem com o foro emocional. Todavia, e apesar de altamente empáticos, não apresentaram diminuição na sistematização, em relação ao grupo de controlo.

Uma pesquisa realizada com actores profissionais, amadores e um grupo de controlo (e.g., bancários), revelou que os actores eram socialmente menos ansiosos e envergonhados, mais extrovertidos, sociáveis, com mais auto-consciência, maior sensibilidade ao comportamento expressivo dos outros, comparativamente aos do grupo

de controlo. Na maioria destas dimensões, os actores amadores situaram-se entre os “não actores” e os profissionais (Hammond & Edelmann, 1991).

Um estudo foi pioneiro a analisar a personalidade narcísica nos actores (Dufner et al., 2015). Com base numa reconceptualização bidimensional do narcisismo, explorou-se o modo como a admiração narcísica (tendência para a auto-promoção) e a rivalidade (tendência para a anulação do outro) se relacionam com a representação. Os actores e os estudantes de teatro, quando comparados com alunos de outros cursos, apresentaram maiores níveis de admiração narcísica e menores de rivalidade. Os efeitos persistiram quando foram controladas variáveis como o género, a idade, a auto-estima e a extroversão. Os actores que apresentaram elevada admiração narcísica eram motivados, principalmente, pelos aplausos do público (Dufner et al., 2015).

Apesar de existirem poucas investigações sobre a personalidade dos artistas em geral (e.g., actores, músicos e bailarinos), sempre se lhes atribuiu o estereótipo de possuírem características negativas como a imaturidade, o neuroticismo, o egocentrismo e o exibicionismo (Marchant-Haycox & Wilson, 1992). Em jeito de resumo, os estudos empíricos têm sugerido que os actores, em particular, detêm elevado auto-controlo do comportamento expressivo (Snyder, 1987, citado por Nettle, 2006); expressividade (Friedman et al., 1980; Marchant-Haycox & Wilson, 1992) e competências sociais e culturais (Banks & Kenner, 1997; Glück et al., 2002). Outras pesquisas chegaram à conclusão que, desde cedo, os actores expressam interesse em mundos internos e alternativos, identificam-se como diferentes dos outros, e desejam uma carreira na representação para poderem viver vidas imaginárias, particularidades que indiciam o envolvimento precoce e constante na arte de representar (Goldstein & Winner, 2009). Representar é, ainda, uma actividade que atrai os indivíduos com forte desejo narcísico de admiração (Dufner et al., 2015).

Os que exercem a arte de representar têm, também, elevada extroversão, abertura à experiência e empatia (Hammond & Edelmann, 1991; Nettle, 2006; Goldstein, 2009), possuem maior propensão para a fantasia, absorção e capacidade imaginativa (Pérez-Fabello & Campos, 2007; Thomson & Jaque, 2011, 2012a), motivação intrínseca (Glück et al., 2002) e são mais sociáveis e sensíveis às suas emoções e às dos outros (Goldstein & Winner, 2009; Hammond & Edelmann, 1991). Os actores revelaram-se fortes na teoria da mente e na regulação emocional (Goldstein, 2009; Rivera, 2013; Thomson & Jaque, 2012a).

Se, por um lado, é possível identificar sinais precoces que conduzem o indivíduo a escolher ser actor, por outro, o treino na representação desenvolve competências específicas. À luz da ideia dos traços de personalidade serem estáveis, parece provável que os sujeitos escolham a profissão por possuírem um perfil psicológico adequado (Nettle, 2006), apresentando características pessoais pré-existentes. Segundo Silva (2013), o teatro, enquanto arte, possui características potenciadoras de desenvolvimento psicológico nos indivíduos que a praticam. Várias pesquisas têm dado realce ao **impacto da representação** no desenvolvimento académico e emocional, na redução do *stress*, na melhoria da aprendizagem e no aumento da motivação intrínseca, entre outros (Franklin et al., 2004). Já que a actividade teatral impõe que se “entre na pele dos outros”, verifica-se um crescimento da empatia, da teoria da mente (Goldstein & Winner, 2010-2011, 2012) e da complexidade cognitiva (Silva, 2013). A experiência na arte de representar aumenta a vulnerabilidade à desregulação, à destabilização pessoal, à indefinição dos limites entre o “eu” e a personagem (Burgoyne, Poulin, & Rearden, 1999), e à auto-percepção da sua personalidade, de modo a tornarem-se mais parecidos com a personagem, durante o ensaio e a interpretação (Hannah et al., 1994).

Ao colocar o foco na análise da conjugação de variáveis como as estratégias de auto-regulação emocional e a satisfação com a vida nos actores, consideramos esta investigação pertinente e inovadora. Optou-se, ainda, pelos advogados enquanto grupo de comparação, por se reconhecerem semelhanças entre essa e a profissão dos actores, como capacidades verbais fortemente desenvolvidas, e sintonia ao relembrar os estados mentais e as emoções dos outros (Goldstein & Winner, 2009). De seguida, apresentaremos os estudos qualitativo e quantitativo, realizados com a finalidade de analisar e relacionar os conceitos apresentados na revisão da literatura.

CAPÍTULO 5

ESTUDO QUALITATIVO

5.1. Objectivo

Este estudo tem como **objectivo** explorar quais as estratégias de auto-regulação emocionais utilizadas pelos actores na construção, interpretação e desconstrução da personagem.

5.2. Método

5.2.1. Participantes

Realizou-se uma entrevista a cinco actores portugueses (três do género masculino, casos A, B e C, e dois do feminino, casos D e E), com idades compreendidas entre os 43 e os 83 anos ($M=60.2$; $DP=20.41$), e variando entre os 24 e os 70 anos de profissão ($M=43.0$; $DP=21.70$). Os casos B, C e E referem-se aos actores mais novos, e os A e D aos séniores. Os critérios de selecção tiveram por base o género, os anos de profissão, os prémios recebidos, a formação, as áreas de actuação, o trabalho sem intermitência e o estado civil. Foram escolhidos três homens e duas mulheres com o mínimo de 24 e o máximo de 70 anos de profissão; três dos actores foram galardoados com o “Globo de Ouro para Melhor Actor” e um outro com o “Prémio Revelação”; dois actores têm formação complementar na área e os restantes o Curso Superior de Teatro e Cinema; todos os actores trabalham em televisão, no cinema e no teatro, de forma contínua (não intermitente); e três estão numa relação amorosa estável, um é divorciado e outro viúvo.

5.2.2. Instrumentos

Neste estudo, foram utilizados dois instrumentos (**Anexo A**):

1. Questionário de dados sócio-demográficos (e.g., sexo, idade, anos de profissão)
2. Guião de entrevista semi-estruturada constituído por quatro blocos temáticos - 1) Motivação para a profissão; 2) Formação do actor; 3) Estratégias de auto-regulação emocional; e 4) Satisfação com a profissão -, os quais incluíam, na totalidade, 24 questões centrais, naturalmente catalisadoras de outras que possibilitavam o esclarecimento e aprofundamento das respostas dos participantes. A construção do guião de entrevista com os blocos temáticos referidos, decorreu de um dos objectivos estabelecidos no projecto inicial de

doutoramento (o qual, por razões que adiante explicitaremos, não chegou a ser concretizado): desenvolver um instrumento quantitativo de avaliação de estratégias de auto-regulação emocional em actores. Neste sentido, um dos blocos temáticos incidia especificamente sobre estratégias de auto-regulação emocional antes, durante e depois da interpretação de um papel, enquanto os restantes tinham como propósito explorar aspectos relativos à história profissional dos actores (motivação, formação e satisfação), garantindo, assim, a heterogeneidade ao nível das características da amostra. Tal heterogeneidade seria fundamental, no decorrer do processo de análise dos dados, para a confiança na saturação teórica relativa às estratégias de auto-regulação, a qual permitiria determinar a dimensão final da amostra.

5.2.3. Procedimentos de Recolha e Análise dos Dados

Optou-se por um estudo exploratório de carácter qualitativo, por ser considerado o melhor método para explicar e compreender fenómenos e processos em contextos específicos (Miles & Huberman, 1994). A pesquisa efectuada a partir da experiência de vida dos participantes fornece ao investigador perspectivas que, de outra forma, seriam inalcançáveis (Charmaz, 2006).

Foi solicitada a colaboração dos actores, pessoal ou telefonicamente, transmitido o propósito do estudo e obtido o seu consentimento informado. A sua participação foi voluntária, sem qualquer tipo de remuneração ou prémio. Foram, ainda, assegurados o anonimato e a confidencialidade dos dados, ficando o seu acesso, exclusivamente, reservado aos responsáveis pelo estudo. As entrevistas realizaram-se individualmente, foram áudio-gravadas em casa dos participantes ou nos estúdios de televisão onde os actores se encontravam a trabalhar. Tiveram a duração aproximada de uma hora e trinta minutos cada. Depois de, textualmente, transcritas foram entregues aos actores, tanto para confirmação da clareza das suas ideias, como para poderem acrescentar, retirar e/ou alterar, qualquer informação (**Anexos H a M**). As mesmas foram submetidas a um processo indutivo-dedutivo de análise de conteúdo (Charmaz, 2006).

Constituiu-se o “*corpus*” de análise composto pelas respostas dos actores às questões colocadas. Os dados foram analisados por unidades de sentido (referências dos participantes), definidas por conjuntos de frases sobre um mesmo tópico.

Procedeu-se a uma análise temática dos dados, método de análise qualitativa para identificar, analisar e relatar padrões temáticos num determinado conjunto de dados (Braun & Clark, 2006), com recurso ao *software QSR NVIVO* (versão 10). Esta análise incluiu dois tipos de codificação: aberta e axial. A codificação aberta inicial é um processo em que o investigador questiona os dados e os compara, analisando semelhanças e diferenças, o que conduz à emergência de categorias. Na posterior codificação axial, os dados sofrem uma reorganização categorial, na medida em que se consideram as relações verticais e horizontais entre as categorias que emergiram no processo de codificação aberta (Fernandes & Maia, 2001). A análise qualitativa permitiu identificar quatro grandes categorias ou temas relevantes - Motivação para a profissão; Avaliação da profissão; Estratégias de Auto-Regulação Emocional; Momento (de utilização das estratégias) -, e várias categorias e sub-categorias (para uma melhor compreensão, veja-se a **Tabela 5**).

O processo de codificação foi efectuado por dois investigadores⁶, sendo consultado um terceiro elemento⁷ da equipa, sempre que não havia acordo. Esta triangulação foi realizada com o intuito de assegurar a validade e confiabilidade do estudo (Miles & Huberman, 1994).

CAPÍTULO 6

Resultados do Estudo Qualitativo

A partir do processo de análise qualitativa dos dados, emergiram 48 sub-categorias correspondentes às quatro grandes categorias supramencionadas: 1) Motivação para a profissão; 2) Avaliação da profissão; 3) Estratégias de auto-regulação emocional; e 4) Momento.

A grande categoria **Motivação para a profissão** incluiu três categorias: **escolha** da profissão, **persistência** na profissão e **desistência** da profissão, ou seja, os motivos que levaram os actores a escolher, persistir ou desistir da Arte de representar.

Para a **escolha da profissão** (5 participantes - parts.; 14 referências - refs.), definiram-se sete sub-categorias: **1) sonho** (1 participante - part.; 1 referência - ref.), objectivo, ilusão, sonho com a profissão; **2) comicidade** (1 part.; 1 ref.), tendência natural para fazer rir os outros, prazer em fazer rir, rir; **3) dom** (1 part.; 1 ref.),

⁶ Mestre Carla Andrino e Prof. Doutora Rita Francisco, Professora Auxiliar Convidada da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa.

⁷ Doutora Isabel de Sá, Investigadora Auxiliar da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, orientadora desta investigação.

capacidade inata, bem sublime para exercer esta profissão e outras ligadas às artes; **4) imitar** (1 part.; 1 ref.), facilidade em imitar tiques, trejeitos e características das pessoas; **5) contexto** (2 parts.; 5 refs.), ambiente propício ao envolvimento com a profissão, facilidade em “pisar” o palco e conviver com actores; **6) experiências amadoras** (4 parts.; 4 refs.), experiências teatrais escolares, ou extra-curriculares, onde se representa, dança ou canta; e **7) auto-estima** (1part.; 1 ref.), baixa auto-estima, procura de ser amado, reconhecido e aplaudido pelos outros.

No que respeita à **persistência na profissão** (5 parts.; 10 refs.), emergiram três sub-categorias: **1) criar emoções nos outros** (1 part.; 1 ref.), prazer e privilégio em criar emoções nos outros; **2) equilíbrio emocional do actor** (1 part.; 2 refs.), estar emocionalmente equilibrado pelo facto de representar; e **3) paixão pela profissão** (5 parts.; 7 refs.): gosto, respeito e amor pela profissão.

Relativamente à **desistência da profissão** (5 parts.; 5 refs.), sobressaíram três sub-categorias: **1) outra actividade mais satisfatória** (1 part.; 1 ref.), vontade de exercer outra profissão ou actividade; **2) filhos** (1 part.; 1 ref.), amor, necessidade de dar apoio aos filhos e; **3) incapacidade** (3 parts.; 3 refs.), inaptidão física, psicológica ou mental do próprio, de alguém próximo, morte.

Na grande categoria **Avaliação da profissão** (5 parts.; 51 refs.), onde se avaliaram os aspectos benéficos e desfavoráveis de se ser actor, emergiram duas categorias que se denominaram de **vantagens** e **desvantagens**.

No que se refere às **vantagens** (5 parts.; 39 refs.), foram identificadas oito sub-categorias: **1) satisfação com a profissão** (4 parts.; 13 refs.), gosto, prazer, privilégio, paixão pela profissão; **2) serviço público** (2 parts.; 3 refs.), oferecer Arte ao público, utilização da imagem pública em prol da mudança e da consciência social; **3) possibilidade de conhecer outros mundos e outras gentes** (1 part.; 1 ref.), conjunto de experiências que permitem aumentar o conhecimento sobre novas realidades, contextos e pessoas; **4) provocar reacções emocionais nos outros** (3 parts.; 4 refs.), preenchimento emocional, observação do impacto na audiência através da interpretação de uma personagem; **5) distanciamento das emoções do actor** (1 part.; 1 ref.), capacidade do actor esquecer as suas dores ou mágoas, poder colocar o “eu” em *stand-by*, enquanto vive as emoções da personagem; **6) reconhecimento público** (5 parts.; 9 refs.), valor atribuído ao respeito, admiração e carinho do público; **7) aprender com as personagens** (5 parts.; 11 refs.), desenvolvimento pessoal, enriquecimento, competências adquiridas com a representação; e **8) cérebro activo** (1 part.; 1 ref.), desenvolvimento das

competências cognitivas, nomeadamente, as associadas à memória (e.g., estudo e leituras dos textos).

As **desvantagens** (4 parts.; 12 refs.), incluíram seis sub-categorias: **1) necessidade de representar** (2 parts.; 2 refs.), carência de interpretar um papel, e dos aplausos do público; **2) desgaste emocional** (4 parts.; 6 refs.), fadiga resultante da mistura da vivência das emoções do actor com as da personagem, cansaço psicológico decorrente da excessiva carga horária que a profissão exige; **3) desgaste físico** (1 part.; 1 ref.), cansaço acrescido por se desempenhar outros papéis para além da personagem, como ser mulher, dona de casa, por exemplo; **4) ausência de privacidade** (1 part.; 1 ref.), inexistência de momentos “anónimos”, sentimento constante de se estar a ser observado/avaliado; **5) desemprego** (1 part.; 1 ref.), ansiedade, preocupação e medo, resultantes da intermitência desta profissão; e **6) solidão** (2 parts.; 2 refs.), vazio que fica após sair de cena, ou *plateau*, e depois ficar sozinho.

Na grande categoria **estratégias de auto-regulação emocional** (5 parts.; 147 refs.), emergiram dezassete categorias: **1) rituais** (5 parts.; 7 refs.), comportamentos que se repetem antes e/ou depois de os actores interpretarem uma personagem; **2) intuição** (5 parts.; 17 refs.), dom para imitar, copiar e fingir, capacidade inata para construir e representar a personagem de forma intuitiva/instintiva; **3) texto** (4 parts.; 11 refs.), texto, valor e força das palavras, capacidade e importância das várias leituras do texto até o ter decorado e interiorizado; **4) pesquisa** (5 parts.; 10 refs.), investigar e observar tudo o que possa contribuir para a construção emocional, psíquica e física da personagem; **5) visualização** (4 parts.; 8 refs.), visualizar a personagem na sua maneira de vestir, falar, andar, por exemplo; **6) memórias afectivas** (3 parts.; 3 refs.), recurso a memórias visuais, auditivas e emocionais, para a interpretação da personagem; **7) formação** (5 parts.; 5 refs.), importância das diversas aprendizagens do curso de Teatro, dos colegas de profissão, do visionamento de filmes, e/ou peças de teatro; **8) contracena** (2 parts.; 5 refs.), energia que se dá e se recebe do colega com quem se contracena; **9) encenador** (5 parts.; 6 refs.), importância do encenador para a construção e desenvolvimento da personagem; **10) ensaio** (2 parts.; 2 refs.), período espaço-temporal, com maior ou menor duração, onde se monta um espectáculo ou se ensaiam cenas; **11) auto-controlo das emoções** (5 parts.; 19 refs.), esforço e/ou capacidade do actor para controlar as suas emoções; **12) estado de espírito** (3 parts.; 3 refs.), influência do estado de espírito do actor na representação; **13) libertar as emoções da personagem** (4 parts.; 7 refs.), forma, tempo e espaço que os actores necessitam para se libertarem das emoções vividas pela

personagem, depois de a interpretarem; **14) envolvimento emocional** (4 parts.; 16 refs.), entrega e ligação emocional do actor; **15) invasão pelas emoções da personagem** (4 parts.; 12 refs.), as emoções vivenciadas pela personagem invadem o actor; **16) público** (4 parts.; 10 refs.), importância das reacções do público como os aplausos, os risos e os silêncios; e **17) auto-crítica**, auto-avaliação do desempenho artístico, que se sub-divide em **positiva** (4 parts.; 6 refs.), quando os actores apreciam a sua *performance* e **negativa** (5 parts.; 11 refs.), situações em que os actores não gostam de ver o seu trabalho.

Por último, a grande categoria **Momento** (5 parts.; 147 refs.), que se refere ao intervalo de tempo em que ocorrem as **estratégias de auto-regulação emocional**, sub-dividiu-se em: **antes** (5 parts.; 62 refs.), período de preparação, ensaio, leitura e construção da personagem, antes do espectáculo; **durante** (5 parts.; 76 refs.), sentimentos, emoções, vivências, técnicas e partilhas que ocorrem durante a representação; e **depois** (5 parts.; 43 refs.), tempo de libertação da personagem e das emoções vivenciadas, depois da sua interpretação.

A síntese das grandes categorias, categorias e respectivas sub-categorias extraídas da análise de conteúdo, bem como os exemplos dos entrevistados para cada uma delas, constam na **Tabela 5**.

Tabela 5

Grandes Categorias, Categorias, Sub-Categorias e Exemplos

Grandes Categorias	Categorias	Sub-Categorias	Exemplos (casos A, B, C, D e E)
Motivação para a profissão	Escolha da Profissão	Sonho	“No início de tudo, era um sonho de criança” (E)
		Comicidade	“Eu acho que é sempre muito mais por aí, pela comicidade” (B)
		Dom	“É um dom maravilhoso” (A)
		Imitar	“Acho que tinha um dom de imitar, imitar bem” (B)
		Contexto	“O viver muito com actores” (A)
		Experiências amadoras	“E aquela coisa de fazer os grupos, formar os grupinhos teatrais e tal, eu fiz isso tudo” (B)
		Auto-estima	“Falta de auto-estima! Necessidade que gostassem de mim, mesmo que isso representasse ser outras pessoas” (C)
	Persistência na Profissão	Criar emoções nos outros	“É um amor evidente que existe por esta coisa de criar emoções nos outros ” (B)
		Equilíbrio emocional do actor	“Ok, então já percebi qual é a razão: equilibra-me” (C)
		Paixão pela profissão	“Porque amo o que faço, profundamente” (E)
	Desistência da Profissão	Outra actividade mais satisfatória	“Dedicar-me a outra coisa por inteiro, que me preenchesse mais” (C)
		Filhos	“Se os meus filhos precisassem de mim, fosse lá pelo que fosse”(B)
		Incapacidade	“A não ser se eu ficasse tetraplégica” (E)
Avaliação da profissão	Vantagens	Satisfação com a profissão	“É maravilhoso ser actriz. Eu gosto muito do que faço” (E)
		Serviço público	“Nós fazemos um serviço público” (A)
		Possibilidade de conhecer outros mundos e outras gentes	“(…) temos também o privilégio de conhecer tantas pessoas maravilhosas (...). Porque nós vamos a vários sítios, trabalhamos nas televisões, nos teatros, ou seja, estamos em vários grupos sociais mas diferentes” (B)
		Provocar reacções emocionais nos outros	“É a coisa mais bonita passar as emoções. (...). Não há melhor do que uma pessoa que vem cheia de lágrimas dizer que viu e que gostou tanto, que se emocionou” (D)
		Distanciamento das emoções do actor	“O facto de eu ser actor possibilita-me ter, nos momentos em que represento, em que estou a representar ser feliz por estar a viver essas personalidades e estar a esquecer-me das coisas más da vida” (B)
		Reconhecimento público	“Adoro! Adoro que as pessoas digam bem de mim” (B)
		Aprender com as personagens	“As personagens ensinam-te coisas” (C)
		Cérebro activo	“Eu acho que os actores também têm tendência, se se cuidarem minimamente, a ter um cérebro mais activo, quando forem velhos” (C)

Tabela 5

Grandes Categorias, Categorias, Sub-Categorias e Exemplos (Continuação)

Grandes Categorias	Categorias	Sub-Categorias	Exemplos (casos A, B, C, D e E)
Avaliação da profissão	Desvantagens	Necessidade de representar	“Ou seja, depois de longos períodos em que trabalho como actor o que me acontece sempre é se se depara com um deserto em que não estou no palco, ou que não estou a fazer televisão, começo a ficar muito mais desequilibrado” (C)
		Desgaste emocional	“Já fiz um esforço para fazer a última cena para não estar a soluçar, e quando acabou a cena foi um pranto que nunca mais acabava” (D)
		Desgaste físico	“Trabalho mais porque trabalho em casa e trabalho no palco. Porque vivo sozinha, porque tenho efectivamente empregada mas poucas horas por semana” (D)
		Ausência de privacidade	“Dificulta a privacidade, dificulta o poder ter uma loucura saudável que eu tinha e que hoje não consigo encontrar (...)” (C)
		Desemprego	“Há muitos colegas nossos que entram em grandes depressões e têm problemas psicológicos até graves por não estarem a trabalhar. (...) e precisam até financeiramente de o fazer” (B)
		Solidão	“Porque nós, às vezes, estamos em cena com colegas, temos os aplausos, temos ali uma plateia a aplaudir-nos, estamos no auge! A peça acabou, vamos para o camarim e depois vamos para casa, sozinhos” (E)
Grandes Categorias	Categorias	Exemplos (casos A, B, C, D e E)	
Estratégias de auto-regulação emocional	Rituais	“Vou para o palco o mais cedo possível sempre antes do começo do espectáculo” (A)	
	Intuição	“Eu sou completamente uma actriz de instinto” (D)	
	Texto	“É as palavras. É as palavras que têm muita força” (E)	
	Pesquisa	“É tentar ler, tentar ver filmes, ver filmes onde há personagens que passam por essas situações” (E)	
	Visualização	“Visualizo-me. A ver-me mexer” (A)	
	Memórias afectivas	“E, às vezes, é preciso recorrer a imagens. Aí evoco memórias” (E)	
	Formação	“Sou formado pela Escola Superior de Teatro e Cinema” (C)	
	Contracena	“E sobretudo é a contracena, é o olhar do colega, é os olhos, é a expressão” (E)	
	Encenador	“Eu não percebo como é que não se pode valorizar o encenador, ele é o mestre, é o chefe de tudo” (D)	
	Ensaio	“O ensaio é o mais importante” (D)	
	Auto-controlo das emoções	“Aquele quarto de hora antes tira-me tudo: doenças dos filhos (...). Mas não levo nada para a cena, não. Nem dores. Há qualquer coisa que me acontece que não tenho dores” (A)	
	Estado de espírito	“Claro que o meu estado de espírito influencia, é evidente. (...). Eu penso que se ressentir sempre na <i>performance</i> ” (B)	
	Libertar as emoções da personagem	“E às vezes é mesmo assim: apetece-me beber qualquer coisa alcoólica, agora” (E)	

Tabela 5*Grandes Categorias, Categorias, Sub-Categorias e Exemplos (Continuação 2)*

Grandes Categorias	Categorias	Exemplos (casos A, B, C, D e E)
Estratégias de Auto-regulação emocional	Envolvimento emocional	“Eu tenho que me envolver. Porque as coisas têm que ter verdade. Essa coisa da técnica para mim não dá. Eu envolvo-me profundamente” (E)
	Invasão pelas emoções da personagem	“Agarrei, agarrei. Passaram para mim e isso é que não pode ser” (D)
	Público	“Os aplausos para um actor eu acho que são... É o clímax” (E)
	Auto-crítica positiva	“Gosto de algumas coisas. Posso apontar três ou quatro coisas na vida em que fui bem” (C)
	Auto-crítica negativa	“Eu acho que nenhum de nós gosta. Porque somos exigentes, é natural. Porque achamos sempre que podíamos fazer melhor” (B)
Momento	Antes	“Tento entrar descontráida, dar as mãos aos colegas “ <i>Força, embora lá</i> ”, mais quando é no teatro” (E)
	Durante	“Depois chego lá e tenho um clique que me faz entrar em cena e fazer coisas que eu nem pensava que era capaz de fazer” (A)
	Depois	“Não sou capaz de chegar, despir e ir embora para a rua! Não sou capaz, nem pensar! Tem que ser devagar, tem que se tirar a maquilhagem...” (D)

6.1. Análise e Discussão dos Resultados

Seguidamente, serão analisados e discutidos os resultados mais importantes extraídos das categorias encontradas. Tal como referido anteriormente, por economia de linguagem, utilizaremos sempre o termo actor ou actores, mesmo estando a referir-nos, também, a actriz ou actrizes, exceptuando os casos em que a identificação do género seja pertinente para o entendimento do texto, ou que sobressaíam diferenças relevantes entre ambos.

6.1.1. Motivação para a Profissão

Escolha da Profissão

Os motivos mais apontados pelos entrevistados para escolherem a arte de representar como profissão, foram as experiências amadoras e o contexto, este último valorizado, apenas, pelos actores séniores. Também para dois terços dos 187 artistas (actores e bailarinos) inquiridos no estudo de Borges e Pereira (2012), o importante para a aprendizagem da profissão foi a “experiência adquirida” a trabalhar no interior de um grupo de teatro. Estes autores verificaram, ainda, que os indivíduos que realizaram

actividades artísticas durante a formação são os que apresentam maior grau de envolvimento, que auferem *cachets* mais elevados, e que menos equacionam abandonar a profissão. Estes dados podem ser justificados pelo facto de todos os nossos entrevistados se manterem no activo, com sucesso profissional e não terem ponderado desistir da profissão.

Quanto ao contexto, os nossos resultados corroboram os do estudo de Kogan (2002) que demonstrou a importância do envolvimento familiar nas artes, tanto a nível profissional (21% dos pais e 22% das mães), como amador (49% dos pais e 69% das mães), com os filhos (actores e bailarinos) a seguir o padrão artístico dos pais. Importa salientar que os nossos dados se afastam da literatura que, regra geral, indica que os actores não só recebem fraco incentivo familiar para entrar nesta profissão (Goldstein & Winner, 2009) como o número de membros da família nela envolvida é limitado (Borges, 2011; Kogan & Kangas, 2006). Na presente investigação, apenas, um dos inquiridos declarou não ter tido apoio familiar para ingressar na profissão: “E lembro-me que a minha família, que sempre reprovou o facto de eu ter escolhido ser actor... Fui super criticado, eu fugi de casa e aquela coisa toda” (**caso C**).

Kogan e Kangas (2006) afirmam que os familiares, embora valorizem as artes em geral, desencorajam a **escolha da profissão** como carreira, por não a considerarem estável, nem rentável. Os resultados de Borges (2007) corroboram que a família é, muitas vezes, um entrave à decisão dos actores iniciarem a carreira, alegando “dificuldades financeiras”, “má vida”, “boémia, consumo de drogas e tabaco” (p. 224). Relatos auto-biográficos de actores indicam que enveredaram pela profissão contra a vontade dos pais (Goldstein & Winner, 2009), como é o caso de Jack Nicholson e Spencer Tracy (McGilligan, 1994; Swindell, 1969). O pai de Spencer afirmou mesmo que “representar não é o caminho para um rapaz de Milwaukee (cidade onde nasceu)” (Swindell, 1969, p. 3). Também, Katharine Hepburn, na sua biografia, referiu que ao informar o pai do seu desejo de ser actriz, este se mostrou furioso afirmando: “Queres ser actriz somente porque é a forma mais fácil e visível de te exhibires” (Edwards, 1985, p. 44).

A actriz sénior desta investigação disse ter provocado nos seus progenitores, também artistas, igual sentimento, mas por ter feito uma paragem no seu percurso teatral: “Ai os meus pais, coitados, ficaram... Foi um desgosto para eles, enorme. Enorme, um desgosto enorme. Um desgosto que durou quatro anos” (**caso D**).

Embora mais visível nas “gerações intermédias” e “antigas”, esta situação demonstra a desvalorização social da profissão (Borges, 2007). Para além disso, os actores experienciam exclusão, e consequentes implicações negativas na saúde e no bem-estar (Barker et al., 2009). Presentemente, o impacto e a visibilidade adquirida pelos actores por “aparecerem” na televisão, de certa forma, colocaram tréguas à pressão familiar (Borges, 2007).

Relativamente ao sonho, a actriz mais nova da presente investigação afirmou: “No início de tudo, era um sonho de criança. Desde criança que eu vestia roupas da minha mãe e calçava sapatitos de salto alto, punha fitas, *baton* e punha-me em frente ao espelho sozinha a dizer textos. (...). Para mim era uma ilusão, era uma brincadeira” (**caso E**). A “necessidade quase vital” de ligação à arte, para concretizar um sonho foi, igualmente, relatada por um dos entrevistados do estudo de Borges (2011, p. 123). A capacidade de fantasiar, fazendo “teatrinhos”, desde cedo, foi referida no estudo de Goldstein e Winner (2009), onde uma actriz afirmou: “amava o espelho. Actuava em frente a ele, dançava, etc.” (p. 122).

Quanto ao imitar gestos e entoações dos outros, capacidade importante para esta profissão (Goldstein & Winner, 2009), um dos actores entrevistados referiu “(...) acho que tinha um dom de imitar, imitar bem, ou minimamente bem, os políticos, as personalidades. (...) E achavam graça porque eu facilmente apanhava os tiques e os trejeitos, as características das pessoas” (**caso B**).

O facto de o sucesso ser uma incógnita contribui para um maior prestígio social dos actores e para a atracção por uma actividade que advém de um paradigma de trabalho livre e não rotineiro. Quem se arrisca a enveredar pela “vida de artista”, fá-lo na esperança de obter *cachets* elevados e pelas gratificações não monetárias (psicológicas, sociais e condições de trabalho aprazíveis). Estas razões favorecem a **persistência na profissão**, quando as remunerações materiais não ocorrem (Menger, 2002). Outro motivo é a percepção dos actores de o seu tempo ser dedicado à arte (Borges & Pereira, 2012).

Persistência na Profissão

A paixão pela profissão: “Porque amo profundamente a minha profissão” (**caso E**), foi a justificação dada por todos os actores para nela persistirem, o que denota, claramente, uma motivação intrínseca para nela se manterem (Glück, Ernst & Unger, 2002). Um indivíduo está intrinsecamente motivado quando executa uma tarefa, não

pelo resultado, mas pelo prazer que dela retira (Deci & Ryan, 1985). Para Kogan (2002), a **escolha** e a **persistência** nesta carreira são influenciadas pela experiência de socialização precoce e pelos padrões motivacionais. Está bem patente na literatura, e em estudos empíricos, que a motivação intrínseca e a criatividade andam de “mãos dadas” (Amabile, 1988; Oldham & Cummings, 1996; Tierney, Farmer, & Graen, 1999). A criatividade requer uma força interna que impulsiona os indivíduos a serem perseverantes mesmo perante desafios, parte integrante do trabalho criativo (Rank, Pace, & Frese, 2004; Shalley & Gilson, 2004). Como afirma Adelson (2003, p. 171) “a **persistência** é outro lado da moeda da criatividade”.

Os actores serem pró-activos e persistentes, pode estar relacionado com a capacidade constante de (re)invenção de si mesmos, dos trabalhos que realizam, ou da criação de auto-emprego (e.g., produzirem e encenarem espectáculos). Esta habilidade para se manterem, constantemente, ligados às artes pode ser entendida como uma componente da criatividade: “Claramente, a iniciativa pode predizer a inovação” (Rank et al., 2004, p. 523). Os actores que persistem no mercado de trabalho são considerados talentosos e a sua reputação tende a consolidar-se (Borges, 2003). Esta afirmação vai ao encontro da situação profissional dos nossos entrevistados, que **persistem na profissão**, sem intermitência, e com carreiras premiadas (ver critérios de selecção p. 71).

Desistência da Profissão

Apesar de nenhum actor, à excepção do mais novo, ter ponderado abandonar a profissão, a causa mais referida para a eventual **desistência** seria o aparecimento de uma incapacidade ou a morte: “Só desisto quando morrer” (**caso A**). O actor que equacionou abandonar (**caso C**) relatou: “Já tentei não estar na profissão, já estive um ano afastado (...) e depois dei por mim a chorar”. A vontade de **desistir** ficou a dever-se, fundamentalmente a: “(...) há todo o lado laboral, o *métier* em si, o meio, as regras, os critérios, a rejeição, a insegurança inerente à profissão e não sei quê, fez-me muitas vezes, acho que a muitos de nós, pensar *n* vezes: “O que é que eu estou aqui a fazer?”. Acabou por voltar à profissão porque: “Estava a dar aulas só de teatro mas não estava a fazer teatro, a trabalhar como actor, e sinto de facto uma falta” (**caso C**). A pesquisa de Borges (2011) corrobora estes dados ao concluir que, apesar de 53.5% dos artistas inquiridos terem ponderado abandonar a profissão, apenas, 15.8% o fizeram, mas por um período de tempo curto.

Mesmo não tendo sido mencionadas razões para a desistência, poderá ser interessante olhar os dados obtidos por Borges (2011) e Menger (1997), relativamente às diferenças de géneros.

Em relação, não à desistência, mas à precoce “saída de cena”, Menger (1997) demonstrou que a longevidade profissional das atrizes é, indiscutivelmente, inferior à dos actores. Paradeise (1998, citado por Borges, 2011), num estudo sobre o teatro em França, concluiu que as atrizes deixam de representar por volta dos 50 anos. Um reduzido número de papéis femininos, e um défice de papéis de “mulher madura” para interpretar, podem justificar estes dados. Os depoimentos de cinco atrizes portuguesas com mais de 45 anos (Borges, 2011), ao alertarem para o facto das carreiras das mulheres sofrerem o efeito da idade, tanto no teatro como na televisão, fortificam os dois estudos anteriores (Menger, 1997; Paradeise, 1998, citado por Borges, 2011). Menos novas, e com falta de papéis femininos nos textos escolhidos pelos grupos, os seus percursos profissionais oscilam entre oportunidades, desemprego ou esquecimento. Cansadas de esperar, muitas vezes desistem da profissão. Na amostra da presente investigação tal não se verificou: as duas atrizes têm mais de 45 anos e estão, sem intermitência, a exercer a profissão. Se a busca do sucesso profissional atrai e mantém os actores na carreira artística, o que pode provocar a sua **desistência** é a incerteza de o alcançar (Borges, 2011).

6.1.2. Avaliação da Profissão

Vantagens

As **vantagens** mais referidas por todos os entrevistados foram o reconhecimento público, o aprender com as personagens e a satisfação com a profissão. As atrizes (**casos D e E**) e um actor (**caso B**) valorizaram, igualmente, a importância de provocar reacções emocionais nos outros.

Algumas das motivações que Menger (2002) salienta como as mais relevantes para a **escolha da profissão** (reconhecimento do mérito pessoal, prestígio e estatuto social, recompensas resultantes das actividades artísticas e aprendizagem incessante do “eu”) surgem similarmente na presente análise de conteúdo, mas como **vantagens** de se ser actor: reconhecimento público e aprender com as personagens. Quando questionado sobre a maneira como lidava com o reconhecimento público um dos nossos entrevistados respondeu: “Adoro que as pessoas reconheçam o meu trabalho. Adoro que as pessoas digam bem de mim (...). Nós vivemos para o público” (**caso B**).

Relativamente ao aprender com as personagens, outro actor relatou ter-se sentido mais seguro depois de interpretar uma personagem específica: “Mas muitas vezes, por exemplo, quando fiz o AR (*série de televisão*), que era um falsário, mas que toda a gente sabe que foi um tipo brilhante, eu passei de um tipo muito inseguro, para acabar de rodar a série e sentir-me capaz de qualquer coisa, de fazer sozinho qualquer coisa, bater a qualquer porta” (**caso C**). No estudo de Burgoyne e colaboradores (1999) Donald, um dos actores, também afirmou aprender com as personagens. Considerava-se um indivíduo conservador mas, o facto de ter de interpretar um homossexual ensinou-o a respeitar a diferença, fazendo despojar-se de preconceitos incutidos: “E, nesse sentido, eu penso que isto fez de mim uma pessoa melhor, uma pessoa mais forte, porque eu entendo as pessoas... Eu consigo olhar para elas fora do contexto teatral e compreender o que as motiva ou porque estão aborrecidas” (p. 161).

A primeira investigação empírica para avaliar a satisfação dos artistas com a profissão (Steiner & Schneider, 2011) concluiu que estes estão mais satisfeitos com o trabalho do que os “não artistas”, o que foi atribuído à elevada criação de auto-emprego. Este dado fortifica os nossos resultados, uma vez que todos os entrevistados afirmaram sentir uma enorme satisfação com a profissão.

Conforme referido pelos nossos entrevistados, o que parece determinar não só a **persistência**, como a não **desistência** da Arte de representar são as **vantagens** reconhecimento público, aprender com as personagens, satisfação com a profissão e provocar reacções emocionais nos outros, e até a **desvantagem** necessidade de representar.

Desvantagens

A **desvantagem** indicada por todos, com excepção do actor sénior (**caso A**), foi o desgaste emocional: “Quando fiz a última cena, quando acabei a peça chorava, chorava, chorava, chorava... Abriu-se o pano e eu estava a soluçar, ainda. E estive imenso tempo. Estive imenso tempo a chorar” (**caso D**). Este resultado é concordante com uma vasta pesquisa que argumenta que quem ingressa nas artes criativas sofre elevados custos psicológicos (Frantom & Sherman, 1999; Loggia, Mogli, & Bushnell, 2008; Thomson & Jaque, 2012a). Para além disso, as elevadas exigências físicas e de competição pelos trabalhos a que os artistas (e.g., actores, músicos) estão sujeitos são geradoras de *stress* (Barker, Soklaridis, Waters, Herr, & Cassidy, 2009).

Em conformidade, o estudo de Thomson e Jaque (2012a), forneceu fortes argumentos de que os actores são mais vulneráveis à instabilidade, o que suscita alguma preocupação quanto ao impacto no seu bem-estar psicológico. A vulnerabilidade tem sempre lugar no seio de uma interacção, seja com o público, na contracena, ou com o texto. O sentido de ligação e a vulnerabilidade emocional necessitam ser (re)conhecidos pelo professor e pelo estudante da arte de representar (Seton, 2010). Técnicas de representação “de dentro para fora”, como o Método de Stanislavsky, encorajam o actor a utilizar a sua experiência pessoal na construção da personagem, incitando-o a quebrar as suas próprias fronteiras (Burgoyne et al., 1999). Todavia, ultrapassar esses limites pode ter um impacto positivo. Main, Goldwyn, e Hesse (2003, citado por Thomson & Jaque, 2012a) acreditam que os actores, ao interpretarem personagens dramáticas podem, de forma indirecta, adquirir maior capacidade de resolução das suas experiências traumáticas e de perda. Dois dos participantes confirmaram esta afirmação quando disseram: “Sou uma dramática! (...). Eu gosto daquelas personagens que choram baba e ranho, e que têm raiva e... E se calhar, às vezes, também é uma forma de exorcizar as nossas dores” (**caso E**): “Trabalhei com a minha mãe morta, trabalhei com um irmão morto, trabalhei na mesma. Tive sorte porque estava a fazer coisas que não eram comédia, muita comédia, até podia chorar se fosse preciso, não é?” (**caso A**).

Embora não tenham emergido desta análise qualitativa, é interessante referir o resultado da pesquisa de Borges (2007), no que às **desvantagens** diz respeito. Os dados revelaram que um quinto dos actores entrevistados desenvolve outras trajectórias profissionais para auferir algum tipo de rendimento, num esforço de subsistência, consequência dos modestos *cachets*, excepção feita aos que, por participarem em televisão e/ou no ensino, vêem os seus rendimentos reforçados (ver também Phillips, 1991; Steiner & Schneider, 2011). As trajectórias podem traduzir-se em trabalhos em *part-time*, que a autora designa por *surviving jobs* (Borges, 2007, p. 242), como *DJ's* e participação em desfiles de moda, entre outros, ou uma segunda profissão não ligada ao universo artístico (e.g., médicos, arquitectos). Uma das actrizes da pesquisa de Borges (2008) relatou que, para equilibrar as finanças, vive da profissão de actriz e da segunda actividade, como cantora. Apenas um dos entrevistados da presente investigação referiu que gostaria de: “Dedicar-me a outra coisa por inteiro que me preenchesse mais, nomeadamente, escrever. (...). Eu poder ganhar o ordenado para poder escrever e gerir o meu tempo... Ah, era a melhor coisa do mundo!” (**caso C**). De salientar, no entanto, que a pesquisa de Borges (2008) se realizou com actores que trabalham em companhias

teatrais, e a presente investigação recaiu sobre profissionais que actuam, em simultâneo e sem intermitência, no teatro, na televisão e no cinema. Esta ressalva é feita na medida em que os *cachets* auferidos no teatro são, significativamente, inferiores aos recebidos na indústria da televisão ou na sétima arte, razão pela qual não se torna premente arranjar outra actividade paralela ou secundária.

Em Portugal, a segurança organizacional e profissional no mundo artístico é uma quimera. Desde os jovens aos séniores, são raros os actores que usufruem de uma posição economicamente estável: “Numa área em que sem contractos de exclusividade (e já vão sendo poucos) só se ganha quando se trabalha, alguns artistas preferem desde já assegurar um ordenado ao fim do mês. É recorrente os actores queixarem-se exactamente desta instabilidade da sua profissão, da falta de reconhecimento do Estado e falta de apoio pelas artes em Portugal, sector que tem sido alvo de vários cortes” (Gaspar, E. (2014, 21-27 de Abril, p. 38).

No panorama artístico português, os contractos de longa duração escasseiam. O mais usual é o convite para um trabalho específico de, aproximadamente, um ano (Borges, 2005). “Conto contigo para o próximo espectáculo” é a expressão mais utilizada para estabelecer uma relação profissional, entre actores e directores de companhias teatrais (Borges, 2007, p. 95). A “falsa indisponibilidade” é, igualmente, uma **desvantagem** para quem trabalha com o mesmo grupo durante muitos anos. Ser considerado actor residente: “C4 não era apenas actriz, era “a actriz d’O Bando” (Borges, 2008, p. 30) pode provocar a diminuição, ou mesmo a ausência, de convites de outras companhias e/ou produtoras de televisão. Identicamente, a ideia da “falsa ocupação” subtrai muito trabalho aos actores. Especificando: é comum episódios de uma novela ou série televisiva serem transmitidos meses após terem terminado as gravações criando, em realizadores e produtores, a ilusão de os intervenientes permanecerem vinculados ao projecto, como tal, indisponíveis para “abraçarem” outros. Igualmente é válido, programas há muito gravados serem repetidos, passando por estreias, podendo deduzir-se que o actor se encontra no activo.

Outra **desvantagem** referenciada, igualmente, no estudo de Borges (2008), foi a total impossibilidade de se ser substituído, sobretudo em momentos em que é particularmente importante estar presente, como a morte de um ente querido, por exemplo. Faltar, ou cancelar um espectáculo, é uma hipótese que não se coloca: “A mulher do actor e vereador da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, João de Carvalho, morreu aos 58 anos vítima de AVC, na passada 3.^a feira, 8 de Abril (...). Este

sábado, 12, João de Carvalho subirá ao palco do Auditório da Boa Nova, no Estoril, com o pai Ruy de Carvalho e o sobrinho Henrique, para um espectáculo já previsto e onde será feita uma homenagem a Helena Maria de Carvalho” (Esteves, C. (2014, 12-18 Abril).

Uma das atrizes inquiridas por Borges (2008) enunciou, ainda, como aspectos mais desvantajosos da profissão: a falta de condições de trabalho (espaço para estudo e ensaio); a escassez de condições económicas e financeiras; as exigências físicas e psicológicas implícitas na disponibilidade constante do actor; o esgotamento que representa cada espectáculo; o desrespeito pelo teatro; a débil sensibilização do poder local; e a ausência de organização nesta classe, que torna urgente a regulamentação para defender e estimular estes profissionais.

Um dado a realçar no cruzamento entre as **estratégias de auto-regulação emocional**, a **persistência** e as **desvantagens** da profissão prendeu-se com uma disparidade entre o actor mais novo (**caso C**) e o sénior (**caso A**). O primeiro é o único que se identifica, de forma transversal, com as memórias afectivas, o envolvimento emocional e a invasão pelas emoções da personagem, sendo, naturalmente, aquele que relata sentir desgaste emocional. Paradoxalmente é quem apresenta, como motivo para a **persistência na profissão**, o equilíbrio emocional que esta desencadeia em si: “ (...) depois de longos períodos em que trabalho como actor o que me acontece sempre é se se depara com um deserto em que não estou no palco, ou que não estou a fazer televisão e não sei quê, começo a ficar muito mais desequilibrado. Ok, então já percebi qual é a razão: equilibra-me” (**caso C**). O segundo (**caso A**) refere controlar as próprias emoções (auto-controlo das emoções) e libertar as da personagem, uma vez que afirma não se deixar invadir pelas emoções da personagem. Não será, portanto, de estranhar que seja o único actor, de todos os entrevistados deste estudo, a não apresentar o desgaste emocional como **desvantagem** da profissão.

Outro resultado interessante é a dualidade sentida pelos actores entre o poder viver “várias vidas” e o aprender com as personagens (**vantagem**), e o desgaste emocional (**desvantagem**) dessa mesma vivência: “...chorávamos não só pela dor inerente do acabar de um projecto e o separar das pessoas, mas porque nunca mais iríamos sentir na nossa vida um amor tão maior, tão grande como aquele que vivíamos ali no palco. Sabíamos que isso não está ao alcance de um ser humano normal. É uma emoção que a personagem nos tinha oferecido e que a gente não ia ter para nós a não ser ali (**caso C**); “É sempre gratificante mas, às vezes, é mesmo doloroso porque não é toda

a gente que gostaria de entrar na pele de personagens tão fortes como uma prostituta, como um ditador...” (**caso B**). A mesma ambivalência pode ser encontrada nas palavras de uma das atrizes participantes no estudo de Silva (2013): “Um actor passa a vida a incorporar discursos dos outros, a adaptar-se à gramática dos diferentes actores, a criar novos corpos, a criar novas emoções, a ter emoções absolutamente impressionantes! Emoções em palco que a maior parte das pessoas nunca teve na vida! E tem que sobreviver a isso e tem que perceber que aquilo não é a vida dele (...) eles (os actores) têm em palco o que não têm na vida”.

6.1.3. Estratégias de Auto-Regulação Emocional e Momento

Tendo em conta que a grande categoria **Momento** diz respeito ao período em que as **estratégias de auto-regulação emocional** ocorrem, em vez de se proceder à análise individual destas duas grandes categorias, construiu-se uma matriz conjugando-as. A partir dela foi possível identificar que, somente, quatro das **estratégias** (formação, auto-controlo das emoções, envolvimento emocional, auto-crítica positiva e negativa) são transversais aos **momentos** antes, durante e depois da actuação.

A razão pela qual surgem estas sub-categorias pode dever-se à ferramenta principal da arte de representar serem as emoções, com as quais os actores têm de lidar diariamente. Se, por um lado, um auto-controlo das emoções é importante para não ocorrer a mistura do “eu” com a personagem, que poderia conduzir a um elevado desgaste emocional, por outro, os actores, apesar desse risco, parecem não dispensar o envolvimento emocional para a representar. Segundo o Método de Stanislavsky, deve haver uma simbiose das emoções do intérprete com as da personagem que representa. Outras teorias, como a de Meyerhold (1969)⁸, por exemplo, defendem o contrário.

Borges e Pereira (2012) indicam, como referido anteriormente, que aqueles que tiveram formação prática, na presente investigação atribuída à sub-categoria experiências amadoras estão menos desiludidos e mais, objectivamente, ligados às artes do que os que não a obtiveram. O terem desenvolvido alguma actividade artística durante o período escolar é, segundo os autores, um dos determinantes para o sucesso na carreira. Afirmam, porém, que o tipo de vínculo que os artistas (actores e bailarinos) mantêm com o mercado de trabalho não se relaciona com o nível de formação adquirida. Ou seja, a formação, o percurso e a experiência profissional, não são

⁸ Ver Meyerhold (1969) p. 35 desta tese.

sinónimos da efectivação de contractos de trabalho, nem de *cachets* mais elevados. Menger (1997) acrescenta que uma formação inicial elevada é um factor preponderante na possibilidade dos actores estarem ligados a outras actividades para além das artísticas, como o ensino em escolas de Teatro, ou exercer num segundo emprego para financiar a sua vocação. O capital ganho poderá ser investido, por exemplo, na preparação de novos espectáculos, na compra de material cénico e na inscrição em *workshops* e seminários. Este autor considera, ainda, que o regime de emprego dos artistas é de uma enorme intermitência, uma vez que têm contractos de trabalho espaçados e de duração determinada. As conclusões do estudo de Borges (2011) são consonantes com os argumentos defendidos por Menger (1997): devido à instabilidade no mercado de trabalho, e à incerteza quanto ao futuro, cerca de 27% dos actores investem em formação superior realizando Mestrados ou Doutoramentos.

A respeito do envolvimento emocional, é de referir que a literatura sobre representação inclui um debate acerca dos limites das abordagens Método vs. técnica, e mente vs. corpo (Burgoyne et al., 1999). Hobgood (1973) sugere que o grande objectivo do chamado “Método”, de Stanislavsky, é ensinar o actor a experienciar-se a si e à personagem. De salientar que o Método foi pioneiro a relacionar à arte de representar a sua ligação psicológica tendo, por isso, ficado muito confinado a um teatro psicológico. O envolvimento emocional dos actores ocorre nos três **momentos**, porque há uma predisposição para sentir, para observar, para apetrechar o “baú emocional” com o maior número possível de emoções, para preparar a personagem, vivê-la e, no final, libertar-se dela. A maioria dos actores durante o ensaio e a interpretação cria, simultaneamente, um “eu” e um “não eu”, uma oscilação entre si e a personagem. Para Kaplan (2005), esse distanciamento liberta o actor para usar as próprias associações, memórias, desejos e necessidades, e influencia a forma como este regula a sua vulnerabilidade durante o processo criativo (Seton, 2010).

Os actores revelaram-se, igualmente, exigentes e auto-críticos com o seu desempenho: “É essa busca que eu procuro. É a perfeição” (**caso E**). Sendo esta uma profissão de grande exposição pública, em que o trabalho é visto e avaliado pelo público e pelos pares, o profissionalismo e a exigência a que estão sujeitos pode explicar os níveis elevados de auto-crítica negativa e positiva apresentados. De realçar que a auto-crítica positiva está mais presente depois da interpretação: “Só gosto de me ver passado muito tempo. Quando já não sei que fiz asneiras, que o texto foi todo dito, que realmente as inflexões estavam certas” (**caso A**). Na busca do “almejado grau de

excelência”, (relativa e dependente dos critérios artísticos dos actores e seu contexto) os actores mantêm-se em constante formação através do visionamento de filmes, assistência a peças de teatro e realização de *workshops* e seminários.

Antes da interpretação são referidas como **estratégias de auto-regulação emocional** importantes, por todos os inquiridos, o texto, os rituais, a pesquisa, a visualização, o encenador e o ensaio. Esta última estratégia foi referida, apenas, pelos actores séniores, o que pode justificar-se pelo facto de, hoje em dia, tanto o período de ensaio, como aquele em que o espectáculo está em cena, serem, significativamente, mais curtos do que no início das suas carreiras. Actualmente, por exemplo, “monta-se” um espectáculo num mês, ou mais, para depois estar em cartaz, uma semana, ou menos. Talvez por isso, e como Borges (2008) pôde observar, a “geração antiga” sinta algum desconforto com a marcação dos horários de ensaio, não utilizados no seu tempo (e.g., o actor estar presente somente nas partes em que entra). Outra das razões para o ensaio ser valorizado por esta geração é o facto de ter muito mais anos de profissão (24 vs. 70 anos de profissão) e participado em mais peças, uma vez que o Teatro era a arte de representar por excelência (a televisão não existiu até 1957). O texto ser uma estratégia relevante é consistente com o resultado do estudo de Noice (1992), que pediu a nove actores profissionais que descrevessem *quais* as estratégias usadas na construção das suas personagens. A análise de conteúdo indicou que se preocupavam menos com a memorização do que com o entendimento das ideias por detrás dele (texto), e das razões que levariam a personagem a expressar-se daquela maneira. Aliás, segundo Noice e Noice (1997), os actores memorizam mais por “magia”, do que por esforço (p. 13).

Os actores séniores foram os únicos a assumir recorrer a **rituais**. Embora os actores mais novos tenham dito, prontamente, que não tinham rituais foram revelando, no decorrer da entrevista, comportamentos recorrentes, imediatamente antes de actuarem: “Não, não tenho. (...). Preciso só de silêncio, tipo, deixem-me estar (**caso C**); “Não, não ligo. Tento entrar descontraída, dar as mãos aos colegas” (**caso E**); “Não, não. Gosto é de fumar um charutinho (...) sinto-me muito bem em fumar um charuto antes” (**caso B**). Também surgiram depois, mas somente nas actrizes, sobretudo após representarem cenas dramáticas: “(...) às vezes é mesmo assim: apetece-me beber qualquer coisa alcoólica agora, apetece-me beber um *whisky*, apetece-me anestesiar-me um bocadinho, apetece-me ter um bom jantar com a família, beber um bom copo de vinho. Para esquecer aquilo” (**caso E**). O recurso a rituais, após a representação, pode

dever-se à necessidade das actrizes libertarem as emoções da personagem, para não ficarem “agarradas” a elas (ver cenários pp. 92-93).

Mesmo a pesquisa que acontece antes, no processo criativo da personagem, pode provocar desgaste emocional: “A pesquisa que nós fazemos para sermos a personagem, muitas vezes, é mesmo, mesmo dolorosa! (...). Não é toda a gente que gostaria de entrar na pele de personagens tão fortes como uma prostituta, como um ditador” (**caso B**).

Durante a representação, quatro dos entrevistados consideraram fundamental envolverem-se emocionalmente, deixando-se invadir pelas emoções da personagem acusando, depois, desgaste emocional: “Nós sofremos penso que ainda mais do que as outras pessoas. Porque, para além de termos os nossos sofrimentos, próprios das nossas vidas, temos, depois, este acréscimo de sofrermos por outras pessoas que não somos nós. E temos que dar essas cargas emocionais, quando representamos” (**caso B**). Relevante salientar que nenhuma das três sub-categorias citadas anteriormente foi referenciada pelo actor sénior (**caso A**).

Embora todos relatem o auto-controlo das emoções como a **estratégia de auto-regulação emocional** que mais utilizam, quatro actores admitem deixar-se invadir pelas emoções da personagem, o que pode indicar a ineficácia, ou mesmo a inexistência, desse controlo. Só os mais novos dizem que o estado de espírito influencia o desempenho durante a actuação, embora isso não os impeça de se envolverem emocionalmente. Esta poderá ser a razão para a apresentação de desgaste emocional: “Quanto mais problemas, ou quanto mais em baixo eu estiver, mais alegre e mais exuberante. Claro, que é uma capa muito grande, porque ninguém tem que levar com os meus problemas aqui. Se eu estou mal eu entro aqui e tenho que estar o mais para cima possível. Às vezes até exageradamente” (**caso E**); “Começo por dizer a parte má: que damos e que o corpo é nosso, as emoções são nossas, a memória é nossa, o desgaste é nosso” (**caso C**). Os actores séniores, ao invés, afirmaram que controlam o seu estado de espírito: “Tenho que controlar! Se eu estiver triste mas o papel for alegre é alegre. (...) temos que nos deixar à porta. Deixamos no camarim e levamos a personagem para cena connosco. Tem que ser” (**caso D**). Só depois de “despir” a personagem é que as emoções do actor, camufladas temporariamente, têm autorização para serem libertadas:

Os actores mais novos que admitem apelar às memórias afectivas durante a interpretação são os mesmos que referem serem invadidos pelas emoções da personagem. Este resultado poderá ser explicado da seguinte forma: ao recorrer a uma

experiência de vida, o actor acciona essa vivência. Tal poderá provocar-lhe alguma fragilidade emocional, ficando mais vulnerável à invasão pelas emoções da personagem. Os resultados do estudo de Thomson e Jaque (2011) corroboram a nossa explicação. As autoras hipotetizaram que a repetição de eventos traumáticos reforçaria a sua integração. Contudo, os dados revelaram que reviver esses momentos pode provocar dissociação patológica. Assim, parece claro que, independentemente da teoria ou método adoptado, uma condição fulcral para o equilíbrio emocional do actor é o auto-controlo, que deverá exercer para não se dar o rompimento entre si e a personagem: “Eu entrego-me, eu faço a entrega, mas a minha entrega é sempre controlada” (**caso D**).

De seguida, para clarificar o que foi exposto traçamos um conjunto de possíveis cenários, conforme o actor tenha de representar **emoções consonantes** ou **dissonantes** com o seu estado de espírito.

No caso das emoções **positivas consonantes**, isto é, se o estado de espírito do actor é positivo e a carga emocional que tem de imprimir à personagem também o é, não há alterações no estado de espírito inicial do intérprete, depois da interpretação. Nas emoções **positivas dissonantes**, se o estado de espírito do actor é positivo e o da personagem é negativo, um cenário pode apresentar-se:

Cenário 1 - O actor deixa-se invadir pelo estado de espírito negativo da personagem o que altera o seu: “Senti-me exactamente igual a quando fui enterrar, infelizmente na vida, algumas pessoas que amei, amigas e amigos e portanto, não havia diferença, ou seja, eu estou tão... Entreguei tanto que estou igual, as minhas olheiras vincaram, o meu cansaço, a minha incapacidade de falar, a minha necessidade de estar 2h em silêncio, sem que ninguém abra a boca para mim ao chegar a casa, tem tudo a ver com um biorritmo que num dia normal, noutra profissão qualquer, se calhar seria um dia positivíssimo, eu estaria bem-disposto e feliz. Mas pronto, eu acho que “auto-abri”, a mergulhar numas emoções que não eram as que estavam destinadas para mim” (**caso C**);

No que diz respeito às **emoções negativas**, serão quatro outros os cenários que podem desenhar-se. No caso das emoções **negativas consonantes** (o estado de espírito do actor e o da personagem são negativos):

Cenário 1 - O actor deixa-se invadir pelas emoções da personagem, numa simbiose com as suas, potenciando o estado de espírito negativo inicial: “Nós sofremos penso que ainda mais do que as outras pessoas. Porque, para além de termos os nossos sofrimentos, próprios das nossas vidas, temos, depois, este acréscimo de sofrermos por

outras pessoas que não somos nós. E temos que dar essas cargas emocionais quando representamos” (**caso B**);

Cenário 2 - O actor apropria-se das emoções da personagem, utilizando-a como veículo para expulsar a sua dor, atenuando o estado de espírito negativo inicial: “Trabalhei com a minha mãe morta, trabalhei com um irmão meu morto, trabalhei na mesma! Tive sorte, porque estava a fazer coisas que não eram comédia, muita comédia, até podia chorar, se fosse preciso” (**caso A**).

Relativamente às emoções **negativas dissonantes** (o estado de espírito do actor é negativo e o da personagem é positivo):

Cenário 1 - Quando termina, devido ao esforço de contenção, o estado de espírito negativo do actor intensifica-se, provocando desgaste emocional: “Se eu chegar aqui muito vulnerável... Já me aconteceu (...) eu ter que gravar uma cena com uma colega, (...) mas eu não podia chorar nessa cena. Tinha que estar toda para cima, porque tinha que, enquanto actriz, tinha que lhe estar a dar apoio, ela é que estava de rastos. Eu fiz um esforço tão grande, tão grande, tão grande para não chorar, porque só me apetecia chorar durante a cena, que fiquei com uma dor de cabeça horrível. Fiquei com uma enxaqueca que fui para casa completamente de rastos. Porque tive que contrariar todo o processo” (**caso E**); “De vez em quando, também, somos uns desgraçados, por muitas razões, pela morte de um querido, enfim, por doenças, por isso tudo, e, logo a seguir, somos alegrríssimos” (**caso A**);

Cenário 2 – O actor coloca a sua vida em *stand-by* e vivencia as emoções positivas da personagem, pelo que, no fim da representação, o seu estado de espírito negativo ameniza-se e a visão do seu problema altera-se: “O facto de eu ser actor possibilita-me ter, nos momentos em que represento, em que estou a representar...ser feliz por estar a viver essas personalidades e esquecer-me das coisas más da vida. (...). Porque, quando temos problemas, que os temos, mesmo quando vamos fazer a personagem com a tal carga negativa, ou o tal estado de espírito menos positivo, mesmo assim, pelo menos naquele momento, temos que dar muito de nós àquela personagem e os nossos sentidos não estão tão abertos ao mal que vivemos na vida real” (**caso B**).

Existe, ainda, a possibilidade de um outro cenário, **independentemente das emoções serem dissonantes ou consonantes**:

Cenário 1 - O actor não se deixa invadir pelas emoções da personagem, coloca a sua vida em *stand-by* e, no fim da representação, retorna simplesmente ao seu estado de

espírito: “Assim que fecha o pano acabou a personagem. Acabou completamente ali. Mas acabou logo. Acabou a peça, não tenho nada a ver com aquilo!” (**caso B**).

Segundo Konijn (2002), existem três estilos de representação que relacionam as emoções do actor e as da personagem: **1)** o envolvimento, em que o actor deve emergir nas emoções da personagem (baseado em Stanislavsky); **2)** o distanciamento, as emoções da personagem não devem ser experienciados pelo actor (baseado nos trabalhos de Meyerhold e Brecht); e **3)** a auto-expressão, onde o actor deve revelar o seu “eu interior” em palco, fazendo desaparecer a personagem (baseado em Grotowsky e em Brook). A personagem serve como veículo para a auto-expressão do actor. Este estilo é o oposto do envolvimento. No entanto, o autor ressalva que a contradição teórica entre as diferentes abordagens de representação das emoções no palco não tem correspondência nos estudos empíricos com actores profissionais. O distanciamento e o envolvimento emocional não são mutuamente exclusivos, como as teorias assim o defendem. Pelo contrário, parece que ambos são estilos usados, em simultâneo, na interpretação.

Todos os actores entrevistados apontaram a intuição como uma mais-valia que colocam ao serviço antes e durante a interpretação da personagem. O público é visto como peça imprescindível, durante (e.g., riso, silêncio) e depois da actuação (e.g., aplausos). Este resultado é coerente com o obtido na sub-categoria reconhecimento público. No final da sua *performance*, declararam que se auto-criticam tanto positiva, quanto negativamente. Interessante destacar que a auto-crítica negativa é, também, feita antes e durante a representação mas, apenas, pelos homens.

Murphy e Orlick (2006) procuraram explorar e compreender as estratégias mentais, e os momentos em que elas ocorrem, entrevistando doze actores profissionais. Os dados revelaram que estes recorriam a sete estratégias⁹: **1)** preparação da personagem (interna e externa); **2)** concentração na representação (foco no processo e no outro actor); **3)** rotinas de pré-representação (preparação da representação); **4)** visualização; **5)** auto-confiança; **6)** optimização dos níveis de energia; e **7)** avaliação do desempenho. Na presente investigação, embora tenhamos atribuído designações diferentes, os actores inquiridos disseram utilizar estratégias semelhantes: intuição (preparação interna da personagem); pesquisa e texto (preparação externa da personagem); ensaio e contracena (foco no processo e no outro actor); rituais

⁹ Ver Murphy e Orlick (2006, p. 105).

(preparação da representação); visualização; auto-controlo das emoções (auto-confiança e optimização dos níveis de energia), e auto-crítica positiva e negativa (avaliação do desempenho).

CAPÍTULO 7

Conclusões e Limitações do Estudo Qualitativo

A análise qualitativa permitiu-nos conhecer as vantagens (aprender com as personagens, reconhecimento público, satisfação com a profissão e provocar reacções emocionais nos outros), e as desvantagens (desgaste emocional, solidão e necessidade de representar) da arte de representar. Foi, igualmente, possível identificar um conjunto de estratégias de auto-regulação emocional utilizado pelos actores antes, durante e depois da representação, como o auto-controlo das emoções, a intuição, a auto-crítica negativa e positiva, a pesquisa, os rituais, o envolvimento emocional, a formação, a invasão pelas emoções da personagem, o libertar as emoções da personagem, o texto, o público, a visualização, o encenador, o estado de espírito e as memórias afectivas.

Ficou clara a necessidade de os actores se envolverem emocionalmente na interpretação da personagem. Contudo, aqueles que dizem não controlar as suas emoções são os que afirmam, depois, deixarem-se invadir pelas da personagem, acusando desgaste emocional. O recurso aos rituais, antes de entrar em cena ou *plateau*, parecem reduzir a ansiedade antecipatória. Estes comportamentos são observados, igualmente, noutras profissões onde é inerente a exposição e a avaliação pública (e.g., atletas de alta competição benzerem-se antes de entrar em prova). O recurso aos rituais, após a representação, aparenta funcionar como um interruptor que o actor desliga para se libertar das emoções da personagem. O desejável seria que o estado de espírito do intérprete não influenciasse o seu desempenho. No entanto, com alguns, tal não sucede¹⁰. O ideal será que, neste jogo entre o “eu” e o “não eu”, entre actor e personagem, os limites estejam bem definidos (Burgoyne et al., 1999), para que não surjam sintomas dissociativos (Thomson & Jaque, 2011). As memórias afectivas mostram-se úteis na evocação de emoções anteriormente vivenciadas para (re)presentar.

A pesquisa que é realizada para a criação de um papel e a aprendizagem com ele, depois de o representar, são características que estão na base do crescimento do actor enquanto pessoa e profissional. Uma razão para os actores se manterem em

¹⁰ Ver cenários (pp. 92-93).

constante formação é a auto-crítica negativa que se observa antes, durante e depois de representar. Outra é a consciência de que o reconhecimento público advém da excelência. Da análise, ressaltou também a satisfação com a profissão apesar do desgaste emocional pela vivência constante de emoções, e da solidão sentida após a *performance*.

Uma **limitação** deste estudo resulta de terem sido entrevistados, apenas, cinco actores, todos com trabalho contínuo e sucesso profissional. No entanto, e precisamente por ser uma amostra reduzida, foi possível analisar experiências de vida em profundidade.

Tal como anteriormente se referiu, o presente estudo qualitativo foi inicialmente desenhado com o objectivo de desenvolver um instrumento de avaliação de estratégias de auto-regulação emocional em actores, o qual faria parte do conjunto de medidas a aplicar no estudo quantitativo. Assim, com base na revisão da literatura e na análise qualitativa das entrevistas realizadas, foi criado um Questionário de Estratégias de Auto-Regulação Emocional (QEARE; **Anexo D**) para avaliar as estratégias utilizadas pelos actores antes, durante e depois, de interpretarem um papel. A selecção inicial dos itens teve por base as categorias indicadas anteriormente (**Tabela 5**). Formularam-se quatro a sete itens para cada uma delas, procurando obedecer não só à descrição da categoria (ver cap. 6, ponto 6.1., p. 73-76), mas também às regras definidas por Edwards (1957, citado por Alferes, 1997), quanto às características desejáveis para os itens. Uma vez que o autor (Edwards, 1957, citado por Alferes, 1997) sugere que a ordem dos itens ao longo do questionário pode afectar as respostas, realizou-se um processo de aleatorização, que decorreu do seguinte modo: escreveu-se o número de cada item num papel; de seguida, colocaram-se dentro de um saco; e, por último, retiraram-se os papéis um a um. Assim, a ordem dos itens no questionário ficou estabelecida. Inicialmente, o questionário ficou constituído por 36 itens. Cada item avaliava a frequência com que o sujeito sente ou faz aquilo que é descrito, numa escala do tipo *Likert* de sete pontos: “Nunca”; “Raramente”; “Poucas Vezes”; “Às Vezes”; “Muitas Vezes”; “Quase Sempre”; e “Sempre”.

Para verificar a fidelidade do conteúdo dos itens, o instrumento foi preenchido por seis actores profissionais (3 mulheres e 3 homens, com idades compreendidas entre os 21 e os 54 anos), que demonstraram uma boa compreensão das instruções e do questionário em si. Alguns deles, contudo, nomearam a existência de itens tendenciosos (classificação elevada), pelo que se procedeu a alterações nesse sentido. Assim, e com o

objectivo de contra balanceamento, alguns dos itens foram colocados na negativa, nomeadamente: “Para representar não preciso de me envolver emocionalmente” (item 2); “Não preciso de tempo/espço para me libertar da personagem” (item 6); “Não represento instintivamente” (item 9); “Não encaro como essencial assistir a peças de teatro” (item 16); “Não tenho por hábito recorrer a memórias afectivas” (item 18); “Não considero o valor e sentido das palavras do texto fundamentais” (item 19); “O curso de teatro que tirei não é importante” (item 21); “Não valorizo o reconhecimento público” (item 23); “Não visualizo a personagem” (item 31); e “Não valorizo a contracena” (item 33). Foram, ainda, retirados quaisquer adjectivos ou advérbios que pudessem induzir as respostas dos participantes. A versão final do questionário ficou constituída por 39 itens. Juntamente com outros instrumentos de auto-resposta formou-se um protocolo de avaliação (descrito no ponto 8.3.2; **Anexo B**), que foi entregue a actores profissionais, amadores e estudantes de teatro. Os dados recolhidos foram testados estatisticamente através do recurso ao IBM® SPSS® *Statistical Package for the Social Sciences Version 21.0*.

Como não foram passíveis de ser interpretados, dado o agrupamento dos factores gerado ser incompreensível e teoricamente insustentável, o QEARE foi eliminado das análises posteriores. Considerou-se que estes resultados estariam relacionados com os itens invertidos, as duplas negativas e a extensão do mesmo (39 itens). Afigurou-se relevante descrever este procedimento porque constou desta investigação e, também, para que futuros estudos possam aperfeiçoá-lo. Apesar disto, os restantes instrumentos de avaliação do estudo quantitativo permitiram-nos perceber quais as estratégias de auto-regulação emocional a que os actores recorrem no seu dia-a-dia e se estas influenciavam a satisfação com a vida.

Reflexão

Se dúvidas houvesse quanto à gestão, labilidade e desgaste emocional inerentes ao Ser Actor, partilhamos, para terminar, uma história narrada pelo actor sénior do estudo qualitativo (**caso A**):

“Vou contar uma história à minha querida. Houve um grande palhaço português chamado P. É claro, em Portugal, os palhaços não têm vida e foi viver para Paris. Era um palhaço que trabalhava no PP, em Paris. Era um homem famoso, era médico neurologista, mas foi palhaço. Quis ser palhaço e foi um dos melhores palhaços do mundo. Da sua época e provavelmente do seu tempo. Agora há uma história paralela. Há um senhor que sofre de uma neurastenia imensa, um *stress* permanente, vai ao médico e o médico aconselha: “Toma isto, toma aquilo, toma mais isto, toma mais aquilo...”. Ele ia tomando, mês a mês ia lá e continuava pior até que ele disse: “Olhe, vá ao PP ver um palhaço que lá está chamado P. que ele, para além de tudo, é neurologista. As coisas que faz vão ajudá-lo a abrir a sua cabeça e arranjar boa disposição, e fazê-lo rir, e fazê-lo abrir, e fá-lo encontrar a vida no sentido mais certo”. E ele disse: “Mas o P sou eu”! (*longo silêncio*). Ele é que era o palhaço. O doente é que era o palhaço. Metia nele todas as doenças dos outros. A sua neura, a sua tristeza, o seu *stress* era pela sociedade onde vivia, que ele tentava corrigir, mas, tinha que se tratar pessoalmente. Lá está, o homem e o artista. O artista era um palhaço extraordinário, o homem era um desgraçado extraordinário. (*longo silêncio*). Nós também temos isso, de vez em quando também somos uns desgraçados por muitas razões, pela morte de um querido, enfim por doenças, por isso tudo e logo a seguir somos alegríssimos”.

CAPÍTULO 8

ESTUDO QUANTITATIVO

8.1. Objectivos

O grande objectivo deste estudo é explorar as estratégias de auto-regulação emocional que os actores, profissionais e amadores, e os estudantes de teatro, utilizam no dia-a-dia, e analisar a sua relação com a satisfação com a vida. Posteriormente, compararemos, os actores, com uma amostra de advogados. Para isso, propomos dois objectivos específicos, que correspondem aos dois grandes estudos:

Objectivo 1: Analisar as estratégias de auto-regulação emocional e a satisfação com a vida na amostra de actores (profissionais, amadores e estudantes de teatro);

Objectivo 2: Comparar as estratégias de auto-regulação emocional e a satisfação com a vida na amostra de actores com a de advogados.

Apresentamos na **Figura 5** o mapa conceptual teórico que guiou o presente estudo.

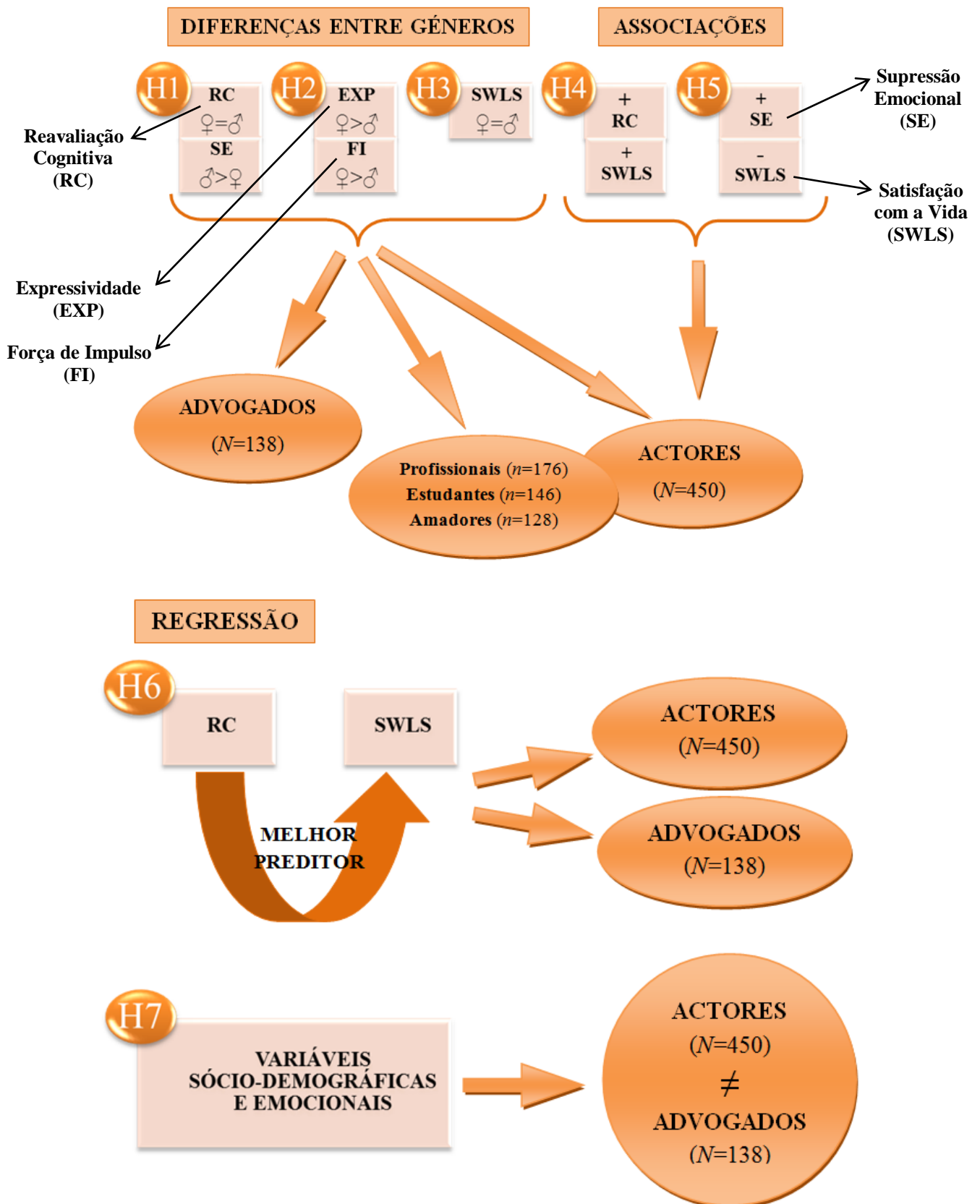


Figura 5. Mapa Conceptual do Estudo

8.2. Hipóteses de Investigação

Tendo em conta a revisão da literatura, nomeadamente as pesquisas de Gross e John (2003) que orientam este estudo, pareceu-nos pertinente colocar algumas hipóteses. Estas serão testadas, primeiramente e em separado, nos três grupos de actores e, posteriormente, na amostra geral de actores e na de advogados.

Hipóteses 1)

1.1. Considerando que vários estudos prévios não encontraram diferenças entre homens e mulheres relativamente à reavaliação cognitiva (e.g., Goldstein et al., 2012; Gross & John, 2003; Gullone et al., 2010; McRae et al., 2012a), não se esperam diferenças significativas entre géneros na reavaliação cognitiva.

1.2. A literatura científica tem revelado que o género masculino apresenta valores superiores de supressão emocional do que o feminino (e.g., Flynn et al., 2010; Gross & John, 2003; Gullone et al., 2010; McRae et al., 2011), o que pode ser explicado pelo facto de os valores ocidentais considerarem a expressão emocional pouco masculina - “os rapazes não devem chorar e as raparigas não devem ser agressivas” (Brody, 2000, p. 25). Assim, por hipótese, verificar-se-ão diferenças significativas entre géneros na supressão emocional, apresentando os homens maior recurso à supressão emocional do que as mulheres.

Hipóteses 2)

2.1. É conhecida a forma diferenciada como certas regras sociais se aplicam a vários grupos de indivíduos como, por exemplo, as que se referem ao comportamento de expressão emocional entre os géneros, dado que cada um deles demonstra distintamente as emoções (Maccoby & Jacklin, 1974). As mulheres apresentam, habitualmente, valores mais elevados de expressividade (e.g., Brebner, 2003; Briton & Hall, 1995; Feldman Barrett et al., 1998; Fischer et al., 2004; Gross & John, 1995, 1997; Kring & Gordon, 1998; Lamantia, 2013). Assim, coloca-se a hipótese de diferenças significativas entre géneros na expressividade, sendo as mulheres mais expressivas do que os homens.

2.2. Gross e John (1995, 1997) encontraram um efeito principal significativo do género, com o feminino a experienciar impulsos emocionais mais intensos do que o

masculino (ver também Lamantia, 2013), o que conduz à hipótese de que as mulheres terão maior força de impulso do que os homens.

Hipótese 3)

Apesar de não haver consenso relativamente a diferenças entre géneros na satisfação com a vida, a maioria dos estudos, nomeadamente os realizados pelos autores do instrumento utilizado na presente investigação (SWLS; Diener et al., 1985), parece concluir que não existem diferenças significativas. Os resultados obtidos no estudo qualitativo que realizámos sugerem igualmente não existirem diferenças entre actores e atrizes quanto à satisfação com a vida. Assim, não se esperam diferenças significativas entre géneros na satisfação com a vida.

Hipótese 4)

Os indivíduos que recorrem à reavaliação cognitiva mostram graus superiores de satisfação com a vida (e.g., Ciuluvica et al., 2014; Freire & Tavares, 2011; Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Kashdan et al., 2006; McRae et al., 2012a; Schutte et al., 2009; Webb et al., 2012). Coloca-se, pois, a hipótese de que, na amostra de actores, a reavaliação cognitiva está associada a níveis mais elevados de satisfação com a vida.

Hipótese 5)

De acordo com a literatura científica, os indivíduos que utilizam a supressão emocional experienciam e expressam menos emoções positivas, e apresentam níveis inferiores de satisfação com a vida (e.g., Gross & John, 2003; Gross et al., 2006; Kashdan et al., 2006; Kashdan et al., 2010). Neste sentido, espera-se, na amostra de actores, uma associação negativa entre supressão emocional e menor satisfação com a vida.

Hipótese 6)

O modelo teórico de Gross (1998a, b) defende que a reavaliação cognitiva é mais eficaz, uma vez que intervém mais cedo no processo gerador da emoção. Esta estratégia revelou-se responsável por índices elevados de satisfação com a vida (e.g., John & Gross, 2004; Măirean, 2015). Assim, espera-se que a reavaliação cognitiva seja a variável que melhor prediz a satisfação com a vida, nas duas amostras (actores e advogados).

Hipótese 7)

Relativamente aos factores sócio-demográficos, a revisão de literatura efectuada permitiu constatar a falta de consenso no que se refere ao papel preditor de satisfação com a vida (e.g., Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976; Hart, 1999; Rode, 2004; Rode & Near, 2005). Assim, no que se refere à satisfação com a vida, esperam-se diferenças entre a amostra de actores e de advogados relativamente ao papel preditor de diferentes variáveis sócio-demográficas e emocionais (estabilidade da relação amorosa).

8.3. Método

8.3.1. Participantes

A amostra deste estudo foi constituída por 450 participantes, 260 mulheres e 190 homens, com idades compreendidas entre os 15 e os 85 anos ($M=30.12$; $DP=14.36$), provenientes dos distritos de Lisboa, Porto e Santarém. A amostra foi subdividida em três tipos de actividade: 176 actores profissionais (96 mulheres e 80 homens); 128 actores amadores (75 mulheres e 53 homens); e 146 estudantes de teatro (89 mulheres e 57 homens). De referir que 31 dos actores amadores (21 mulheres e 10 homens) e 35 dos actores profissionais (17 mulheres e 18 homens) são, também, estudantes. Para estes dois grupos, adoptaram-se as designações de actores amadores estudantes e actores profissionais estudantes, respectivamente.

Do total dos participantes, 233 trabalham maioritariamente em teatro (125 mulheres e 108 homens); 104 em televisão (TV) (58 mulheres e 46 homens); e 19 em cinema (8 mulheres e 11 homens). A trabalhar, simultaneamente, em TV e teatro estão 46 indivíduos (19 mulheres e 27 homens); em teatro e cinema 11 (4 mulheres e 7 homens); e TV e cinema 10 (5 mulheres e 5 homens). Existem, apenas, 5 sujeitos (2 mulheres e 3 homens) que se encontram envolvidos tanto na TV como no teatro e no cinema.

No que respeita aos anos de profissão, o total da amostra foi repartido conforme a variável “estado da carreira dos actores”, definida por Borges (2007, 2008): na **geração jovem**, até aos 35 anos, foram incluídos 277 actores (155 mulheres e 122 homens); na **geração intermédia**, entre os 36 e os 46 anos, 6 actores (3 mulheres e 3 homens); e pertencentes à **geração antiga**, com 47 ou mais anos de profissão, ficaram abrangidos 6 actores (2 mulheres e 4 homens). Os actores profissionais têm mais anos de profissão ($M=14.5$) do que os actores amadores ($M=9.86$); os actores profissionais

estudantes exercem há menos tempo ($M=7.8$) do que os actores profissionais, mas há mais do que os actores amadores estudantes ($M=5.16$).

As habilitações académicas foram divididas nas seguintes categorias: **1)** Ensino Básico ($n=144$; até ao 9.º ano ou equivalências, e.g., “antigo 5º ano”); **2)** Ensino Secundário ($n=129$; 10.º, 11.º e 12.º ou equivalências, e.g., “Propedêutico”); **3)** Licenciatura ($n=115$; Licenciaturas, Bacharelatos e a equivalência do “Curso de Magistério Primário”); **4)** Mestrado ($n=19$; Mestrados e Pós-Graduações); **5)** Doutoramento ($n=1$; Doutoramento); e **6)** Frequência Universitária ($n=27$; sujeitos que afirmaram ter frequentado mas não terminado os estudos superiores, e actuais estudantes universitários de Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento). Houve 15 sujeitos que não indicaram a sua habilitação académica.

As habilitações artísticas distribuíram-se em: **1)** Nenhumas ($n=290$); **2)** Formações complementares (e.g., *workshops* ou seminários) ($n=87$); **3)** Cursos técnico-profissionais ($n=29$); e **4)** Cursos superiores ($n=44$).

Relativamente à variável relação amorosa estável, enquanto 245 sujeitos afirmaram tê-la (145 mulheres e 100 homens), 202 indivíduos disseram não estar em nenhuma (113 mulheres e 89 homens).

Quando questionados se já tinham tido acompanhamento psicológico, 165 inquiridos responderam afirmativamente (104 mulheres e 61 homens), enquanto 285 disseram nunca terem recorrido a este tipo de apoio (156 mulheres e 129 homens). A duração desse acompanhamento teve a seguinte distribuição: ($n=109$ “até um ano”; $n=29$ “entre 1 a 3 anos”; e $n=26$ “mais de três anos”). Os grupos que afirmaram ter recorrido mais a acompanhamento psicológico foi o dos actores amadores estudantes (54.8%), seguido dos estudantes de teatro (37.7%) (**Tabelas 6 e 7**).

Tabela 6*Caracterização da Amostra de Actores*

Género	Feminino		Masculino		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
	260	57.8	190	42.2	450	100
Idade	<i>x</i>	<i>DP</i>	<i>x</i>	<i>DP</i>	<i>x</i>	<i>DP</i>
	29.40	14.09	31.09	14.69	30.12	14.36
Tipo de Actividade	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Actores Profissionais	96	21.3	80	17.8	176	39.0
Actores Amadores	75	16.7	53	11.8	128	28.4
Estudantes de Teatro	89	19.8	57	12.7	146	32.4
Actores Profissionais Estudantes	17	3.8	18	4.0	35	7.8
Actores Amadores Estudantes	21	4.7	10	2.2	31	6.9
Área de Actividade	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Teatro	125	27.8	108	24.0	233	51.8
TV	58	12.9	46	10.2	104	23.1
Cinema	8	1.8	11	2.4	19	4.2
TV + Teatro	19	4.2	27	6.0	46	10.2
Teatro + Cinema	4	0.9	7	1.6	11	2.4
TV + Cinema	5	1.1	5	1.1	10	2.2
TV + Teatro + Cinema	2	0.4	3	0.7	5	1.1
Anos de Profissão	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Geração Jovem	155	34.4	122	27.1	277	61.6
Geração Intermédia	3	0.7	3	0.7	6	1.3
Geração Antiga	2	0.8	4	0.9	6	1.3
Habilitações Académicas	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Ensino Básico	84	18.7	60	13.3	144	32.0
Ensino Secundário	71	15.8	58	12.9	129	28.7
Licenciatura	75	16.7	40	8.9	115	25.6
Mestrado	8	1.8	11	2.4	19	4.2
Doutoramento	1	0.2	0	0.0	1	0.2
Frequência Universitária	12	2.7	15	3.3	27	6.0
Habilitações Artísticas	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Nenhumas	164	36.4	126	28.0	290	64.4
Formações Complementares	52	11.6	35	7.8	87	19.3
Cursos Técnico-Profissionais	17	3.8	12	2.7	29	6.4
Cursos Superiores	27	6.0	17	3.8	44	9.8
Relação Amorosa Estável	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Sim	145	32.2	100	22.2	245	54.4
Não	113	25.1	89	19.8	202	44.9
Acompanhamento Psicológico	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Sim	104	23.1	61	13.6	165	36.7
Não	156	34.7	129	28.7	285	63.3

Tabela 7*Caracterização da Amostra de Actores por Tipos de Actividade*

Tipo de Actividade	Idade	
	\bar{x}	DP
Actores Profissionais	34.16	11.53
Actores Amadores	36.72	17.69
Estudantes de Teatro	19.50	5.66
Actores Profissionais Estudantes	26.69	9.64
Actores Amadores Estudantes	20.71	5.74

Tipo de Actividade	Relação Amorosa Estável					
	Sim		Não		Total	
	n	%	n	%	n	%
Actores Profissionais	123	69.9	53	30.1	176	100
Actores Amadores	77	60.6	50	39.4	127	100
Estudantes de Teatro	45	31.3	99	68.8	144	100
Actores Profissionais Estudantes	25	71.4	10	28.6	35	100
Actores Amadores Estudantes	14	46.7	16	53.3	30	100

Tipo de Actividade	Acompanhamento Psicológico					
	Sim		Não		Total	
	n	%	n	%	n	%
Actores Profissionais	65	36.9	111	63.1	176	100
Actores Amadores	45	35.2	83	64.8	128	100
Estudantes de Teatro	55	37.7	91	62.3	146	100
Actores Profissionais Estudantes	8	22.9	27	77.1	35	100
Actores Amadores Estudantes	17	54.8	14	45.2	31	100

Tabela 7

Caracterização da Amostra de Actores por Tipos de Actividade (Continuação)

Tipo de Actividade	Habilitações Académicas											
	Ensino Básico		Ensino Secundário		Licenciatura		Mestrado		Doutoramento		Frequência Universitária	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Actores Profissionais	7	4.1	64	37.4	72	42.1	8	4.7	1	0.6	19	11.1
Actores Amadores	26	21.3	42	34.4	39	32.0	9	7.4	0	0.0	6	4.9
Estudantes de Teatro	111	78.2	23	16.2	4	2.8	2	1.4	0	0.0	2	1.4
Actores Profissionais Estudantes	3	8.6	19	54.3	12	34.3	1	2.9	0	0.0	0	0.0
Actores Amadores Estudantes	15	50.0	8	26.7	6	20.0	0	0.0	0	0.0	1	3.3
											30	100

Tabela 7*Caracterização da Amostra de Actores por Tipos de Actividade (Continuação 2)*

Tipo de Actividade	Habilitações Artísticas									
	Nenhuma		Formações Complementares		Cursos Técnico-Profissionais		Cursos Superiores		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Actores Profissionais	72	40.9	45	25.6	19	10.8	40	22.7	176	100
Actores Amadores	82	64.1	40	31.3	3	2.3	3	2.3	128	100
Estudantes de Teatro	136	93.2	2	1.4	7	4.8	1	0.7	146	100
Actores Profissionais Estudantes	18	51.4	7	20.0	4	11.4	6	17.1	35	100
Actores Amadores Estudantes	24	77.4	5	16.1	1	3.2	1	3.2	31	100

Os motivos do acompanhamento psicológico foram agrupados por categorias tendo por base os critérios do DSM-5 (APA, 2014). Dos 165 sujeitos que referiram ter tido acompanhamento psicológico, 9 não apresentaram o motivo. Dos 156 sujeitos que o expuseram, 99 são mulheres (63.5%) e 57 são homens (36.5%). Um conjunto de indivíduos enquadrou-se em mais do que uma categoria. As razões mais relatadas foram os motivos pessoais (e.g., auto-conhecimento, crescimento pessoal, auto-estima), as perturbações depressivas e os motivos escolares (e.g., insucesso escolar, desmotivação) (**Tabela 8**).

Tabela 8

Motivos do Acompanhamento Psicológico nos Actores, segundo os critérios do DSM-5 (APA, 2014)

Categorias	Feminino	Masculino	Total
Perturbações Bipolares	2	0	2
Perturbações Depressivas	23	15	38
Perturbações de Ansiedade	6	3	9
Perturbações Relacionadas com Trauma e Factores de <i>Stress</i>	3	1	4
Perturbações da Alimentação e da Ingestão	1	0	1
Perturbações do Comportamento	0	2	2
Perturbações Relacionadas com Substâncias e Perturbações Aditivas	1	2	3
Perturbação de Luto Complicado Persistente	10	1	11
Motivos Pessoais	33	13	46
Motivos Familiares	10	4	14
Motivos Escolares/Académicos	6	9	15
Motivos Profissionais	8	2	10
Divórcio/Separação (do próprio ou dos pais)	7	3	10
Orientação Sexual/ Identidade Sexual	1	1	2
Abuso Sexual*	2	0	2
Doenças Físicas (do próprio ou de outros)*	4	2	6
Tentativa de Suicídio*	1	1	2
Violência Física*	1	0	1

Nota. As categorias assinaladas (*) não constam do DSM-5 (APA, 2014), pelo que foi utilizada a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10; OMS, 1994).

Na descrição das análises estatísticas, a “**amostra de actores**” corresponderá ao total ($N=450$). Se o intuito do estudo for analisar os actores profissionais, amadores e estudantes de teatro, em separado, a designação será de “**tipo de actividade**”. Utilizaremos sempre o termo actor ou actores, mesmo estando a referir-nos, também, a atriz ou atrizes.

Participantes do Grupo de Referência

A amostra de comparação foi constituída por 138 sujeitos (102 mulheres e 36 homens), com idades compreendidas entre os 17 e os 65 anos ($M=29.23$; $DP=10.46$). A amostra foi dividida em três tipos de actividade: 45 advogados profissionais (27 mulheres e 18 homens); 21 advogados estagiários (18 mulheres e 3 homens); e 72 estudantes de direito (57 mulheres e 15 homens). Tal como na amostra de actores, um grupo de advogados profissionais ($n=5$) e outro, de advogados estagiários ($n=10$), são igualmente estudantes. Para estes dois grupos, adoptaram-se, respectivamente, as designações de advogados profissionais estudantes e de advogados estagiários estudantes. Um dos participantes não indicou a idade. Os questionários recolhidos foram provenientes dos arquipélagos dos Açores e da Madeira, e dos distritos de Aveiro, Braga, Bragança, Castelo Branco, Coimbra, Évora, Faro, Leiria, Lisboa, Portalegre, Porto, Santarém, Setúbal, Vila Real e Viseu.

As habilitações académicas dos participantes distribuíram-se em: Licenciatura ($n=59$); Mestrado e Pós-graduações ($n=22$); e Frequência universitária (a frequentar Licenciatura ou Mestrado) ($n=51$). Não responderam a esta questão 6 sujeitos. A média dos anos de profissão foi de 3.39 e o desvio-padrão de 6.39.

Dos 130 participantes que responderam a esta questão, 76 afirmaram estar numa relação amorosa estável (53 mulheres e 23 homens), enquanto 54 disseram que não (45 mulheres e 9 homens).

Do total ($n=133$), 102 sujeitos indicaram não ter tido acompanhamento psicológico (71 mulheres e 31 homens), e 31 responderam afirmativamente (28 mulheres e 3 homens). Não foi obtida resposta por parte de 5 dos participantes. A duração desse acompanhamento foi diversa: “até um ano” ($n=18$); “entre 1 a 3 anos” ($n=6$); e “mais de três anos” ($n=7$). Dos 31 sujeitos que tiveram acompanhamento psicológico, os grupos que mais recorreram foram os advogados profissionais estudantes (60%), seguido dos estudantes de direito (25%) (**Tabelas 9 e 10**).

Tabela 9*Caracterização da Amostra de Advogados*

Gênero	Feminino		Masculino		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
	102	73.9	36	26.1	138	100
Idade	<i>x</i>	<i>DP</i>	<i>x</i>	<i>DP</i>	<i>x</i>	<i>DP</i>
	26.78	7.65	36.11	13.85	29.23	10.46
Tipos de Actividade	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Advogados Profissionais	27	19.6	18	13.0	45	32.6
Advogados Estagiários	18	13.0	3	2.2	21	15.2
Estudantes de Direito	57	41.3	15	10.9	72	52.2
Advogados Profissionais Estudantes	4	2.9	1	0.7	5	3.6
Advogados Estagiários Estudantes	8	5.8	2	1.4	10	7.2
Anos de Profissão	<i>x</i>	<i>DP</i>	<i>x</i>	<i>DP</i>	<i>x</i>	<i>DP</i>
	2.45	5.06	6.03	8.73	3.39	6.39
Habilitações Académicas	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Licenciatura	39	28.3	20	14.5	59	42.8
Mestrado e Pós-Graduações	18	13.0	4	2.9	22	15.9
Frequência Universitária	40	29.0	11	8.0	51	37.0
Relação Amorosa Estável	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Sim	53	38.4	23	16.7	76	55.1
Não	45	32.6	9	6.5	54	39.1
Acompanhamento Psicológico	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Sim	28	20.3	3	2.2	31	22.5
Não	71	51.4	31	22.5	102	73.9

Tabela 10*Caracterização da Amostra de Advogados por Tipos de Actividade*

Tipo de Actividade	Idade	
	\bar{x}	<i>DP</i>
Advogados Profissionais	36.78	10.09
Advogados Estagiários	26.48	5.07
Estudantes de Direito	25.27	9.3
Advogados Profissionais Estudantes	30.20	7.79
Advogados Estagiários Estudantes	27.10	7.20

Tipo de Actividade	Relação Amorosa Estável					
	Sim		Não		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Advogados Profissionais	31	79.5	8	20.5	39	100
Advogados Estagiários	10	52.6	9	47.4	19	100
Estudantes de Direito	35	48.6	37	51.4	72	100
Advogados Profissionais Estudantes	3	60.0	2	40.0	5	100
Advogados Estagiários Estudantes	6	60.0	4	40.0	10	100

Tipo de Actividade	Acompanhamento Psicológico					
	Sim		Não		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Advogados Profissionais	10	24.4	31	75.6	41	100
Advogados Estagiários	3	15.0	17	85.0	20	100
Estudantes de Direito	18	25.0	54	75.0	72	100
Advogados Profissionais Estudantes	3	60.0	2	40.0	5	100
Advogados Estagiários Estudantes	1	10.0	9	90.0	10	100

Tipo de Actividade	Habilitações Académicas							
	Licenciatura		Mestrado		Frequência Universitária		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Advogados Profissionais	27	61.4	16	36.4	1	2.3	44	100
Advogados Estagiários	13	61.9	6	28.6	2	9.5	21	100
Estudantes de Direito	19	28.4	0	0.0	48	71.6	67	100
Advogados Profissionais Estudantes	3	60.0	1	20.0	1	20.0	5	100
Advogados Estagiários Estudantes	8	80.0	0	0.0	2	20.0	10	100

Os motivos do acompanhamento psicológico foram agrupados por categorias, tendo por base os critérios do DSM-5 (APA, 2014). Os 31 sujeitos (28 mulheres e 3 homens) que referiram ter tido acompanhamento psicológico apresentaram o motivo. Um conjunto de sujeitos enquadrou-se em mais do que uma categoria. As razões mais nomeadas foram as perturbações de ansiedade, depressivas e os motivos pessoais, maioritariamente referenciados pelas advogadas (**Tabela 11**).

Tabela 11

Motivos do Acompanhamento Psicológico nos Advogados, segundo os critérios do DSM-5 (APA, 2014)

Categorias	Feminino	Masculino	Total
Perturbações Bipolares	0	0	0
Perturbações Depressivas	8	0	8
Perturbações de Ansiedade	11	1	12
Perturbações Relacionadas com Trauma e Factores de <i>Stress</i>	0	0	0
Perturbações da Alimentação e da Ingestão	0	0	0
Perturbações do Comportamento	0	0	0
Perturbações Relacionadas com Substâncias e Perturbações Aditivas	0	0	0
Perturbação de Luto Complicado Persistente	2	0	2
Motivos Pessoais	7	0	7
Motivos Familiares	4	1	5
Motivos Escolares/Académicos	5	0	5
Motivos Profissionais	1	0	1
Divórcio/Separação (do próprio ou dos pais)	2	1	3
Orientação Sexual/ Identidade Sexual	0	0	0
Abuso Sexual*	0	0	0
Doenças Físicas (do próprio ou de outros)*	3	0	3
Tentativa de Suicídio*	0	0	0
Violência Física*	1	0	1

Nota. As categorias assinaladas (*) não constam do DSM-5 (APA, 2014), pelo que foi utilizada a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10; OMS, 1994).

Na descrição dos resultados, utilizou-se o termo “**amostra de advogados**” correspondendo ao seu total (**N=138**), uma vez que não foram efectuadas quaisquer análises estatísticas com os três grupos em separado (advogados profissionais, estagiários e estudantes de direito). Esta opção ficou a dever-se à reduzida dimensão da amostra e à disparidade entre os géneros.

8.3.2. Instrumentos

Instrumentos da Amostra de Actores

A presente investigação foi composta por um protocolo de avaliação, constituído por quatro instrumentos (**Tabela 12**):

- **Questionário de Dados Sócio-Demográficos** para avaliação das seguintes variáveis: género, idade, tipo de actividade (profissional ou amadora), anos de profissão, habilitações académicas e artísticas, áreas onde exerce maioritariamente (teatro, cinema e televisão), estudante de teatro, ano de escolaridade, curso (técnico-profissional, Licenciatura, Mestrado, Doutoramento ou outros cursos de representação), relação amorosa estável, acompanhamento psicológico, sua duração e motivo.

- ***Emotion Regulation Questionnaire*** (Gross & John, 2003; tradução e validação para a população portuguesa de Machado Vaz, 2009). Este questionário de auto-resposta foi desenvolvido com o objectivo de avaliar diferenças individuais na utilização das estratégias de regulação emocional, concretamente, na reavaliação cognitiva e na supressão emocional, e as suas implicações nos sujeitos com percursos adaptativos e desadaptativos (Gross & John, 2003, Estudo 1). Constituído por dez itens, é avaliado numa escala de *Likert* de sete pontos (1=“*Totalmente em Desacordo*” a 7=“*Totalmente de Acordo*”) e divide-se em dois factores: **Reavaliação Cognitiva** (itens 1, 3, 5, 7, 8 e 10; e.g., “Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), mudo o que estou a pensar”); e **Supressão Emocional** (itens 2, 4, 6 e 9; e.g., “Guardo as minhas emoções para mim próprio(a)”). No estudo original, a escala de RC apresentou um *alpha* de .79¹¹ e a escala de SE de .73, ambas razoáveis. Na versão portuguesa, a estrutura manteve os dois factores, contudo o item 5 (“Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo(a)”) que, na versão original, pertence à escala de RC, na portuguesa, ficou inserido na de SE. A adaptação portuguesa de Machado Vaz (2009) justificou esta alteração pelas diferenças culturais entre Portugal e os Estados Unidos da América. A mudança do pensamento associado à emoção vivenciada pode ser interpretada como supressão, isto é, uma forma de controlo da activação emocional e do mal-estar. O estudo da autora revelou um *alpha* de Cronbach de .76 (razoável) para a

¹¹ Considerou-se como valores de referência os estipulados por Pestana e Gageiro (2008): abaixo de .60 “inadmissível”; entre .61 e .70 “fraca”; de .71 e .80 “razoável”; entre .81 e .90 “boa”; e superior a .90 “muito boa”.

escala de RC, e fraco para a escala de SE ($\alpha=.65$). A pesquisa de Balzarotti, John, e Gross (2010), com 416 estudantes universitários italianos, revelou que as escalas de RC e de SE apresentaram boa consistência interna, e que este questionário constitui uma medida válida e fiável. Tal como na pesquisa de Gross e John (2003), as duas sub-escalas não se correlacionaram ($r=.08$). Na presente investigação, a consistência interna foi de .81 para a RC, considerada boa e de .69 para a SE, referenciada como fraca (Tabela 18).

- **Berkeley Expressivity Questionnaire** (Gross & John, 1995; tradução e adaptação para a população portuguesa de Pinto Gouveia & Dinis, 2006). Constituído por 16 itens avaliados numa escala de *Likert* de sete pontos (1=“*Discordo Fortemente*” a 7=“*Concordo Fortemente*”), é um questionário breve de auto-resposta que mede as diferenças individuais na expressividade emocional (conceptualizada como um traço estável). Para além do *score* total possui, ainda, três sub-escalas¹²: **Expressividade Negativa**, que se refere à expressão de emoções negativas específicas (e.g., raiva); **Expressividade Positiva**, relativa à expressão de emoções positivas (e.g., alegria); e a **Força de Impulso** que diz respeito: **a)** a reacções emocionais fortes, acompanhadas por uma experiência de mudanças físicas e comportamentais, difíceis de controlar, parar ou esconder; e **b)** às dificuldades dos indivíduos em lidar com fortes impulsos emocionais, especialmente, quando são socialmente inadequados ou embaraçadores (e.g., chorar). No estudo original (Gross & John, 1995), os itens com maiores índices de saturação dizem respeito à força das reacções do sujeito às suas emoções. A composição deste factor sugere, ainda, que uma força de impulso elevada é caracterizada por respostas de *coping* sobrecarregadas por impulsos negativos.

A **expressividade negativa** é constituída pelos itens 3, 5, 8, 9, 13 e 16¹³, sendo o 3, 8 e 9 invertidos (e.g., “Por mais nervoso(a) ou incomodado(a) que eu esteja, tendo em manter a calma exterior”); a **expressividade positiva** é composta pelos itens 1, 4, 6 e 10 (e.g., “Sempre que eu sinto emoções positivas, as pessoas facilmente vêem o que estou exactamente a sentir”); e a **força de impulso** pelos itens 2, 7, 11, 12, 14 e 15 (e.g., “Por vezes choro, quando vejo filmes tristes”). No estudo original, os valores do *alpha*

¹² É importante realçar que o item com maior índice de saturação no estudo de Gross e John (1995) foi o 10 (“Sou uma pessoa emocionalmente expressiva”). Este item, relativamente inespecífico, foi considerado um excelente definidor do factor geral de expressividade e saturou, positivamente, nos três factores. No entanto, em todos eles implica, mais fortemente, a expressão de afecto positivo, como cordialidade e simpatia.

¹³ O conteúdo da emoção negativa não está explícito nos itens 3 e 16, mas surge implícito; as saturações factoriais sugerem que os participantes interpretam estes itens como uma fuga socialmente imprópria de emoções negativas.

foram de .86 para o total, e de .70, .70 e .80 para as três sub-escalas, respectivamente. As sub-escalas apresentaram uma correlação de .50 entre si, o que significa que indivíduos com fortes impulsos emocionais são mais propensos a manifestar tanto emoções negativas como positivas. No presente estudo obteve-se uma estrutura com, apenas, dois factores com a seguinte consistência interna .75 (Expressividade) e .77 (Força de Impulso), considerados razoáveis (**Tabela 24**).

- *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al., 1985; tradução e validação para a população portuguesa de Neto, Barros, & Barros, 1990). A satisfação com a vida é uma avaliação global feita segundo critérios pessoais sobre a sua vida, o que implica uma apreciação com base num padrão estabelecido pelo indivíduo (Diener et al., 1985). A maioria das escalas que mede este constructo contém um ponto neutro, onde o indivíduo reporta níveis idênticos de satisfação e insatisfação com a vida. Acima desse ponto, as respostas são avaliadas segundo diferentes graus de satisfação e abaixo dele de insatisfação (Diener & Diener, 1996). É um questionário constituído por cinco itens que medem a satisfação com a vida, através de afirmações com as quais se pode concordar ou discordar (e.g., “Estou satisfeito/a com a minha vida”), numa escala de *Likert* de sete pontos (1=“*Totalmente em Desacordo*” a 7=“*Totalmente de Acordo*”). O estudo original (Diener et al., 1985) foi realizado com três amostras: dois grupos de estudantes universitários de Psicologia ($N=176$; $N=163$) e um de 53 idosos. O instrumento revelou propriedades psicométricas favoráveis, apresentando uma elevada consistência interna ($\alpha=.87$) e estabilidade temporal (.82). Os autores referem que a escala é adequada a grupos etários diferenciados.

O estudo de validação portuguesa (Neto et al., 1990) foi realizado numa amostra de 217 adolescentes do Porto. O *score* médio foi de 24.1, comparável aos resultados obtidos por Diener e colaboradores (1985). A análise factorial demonstrou a existência de um só factor, tendo apresentado uma consistência interna de .78, considerada razoável. A validação portuguesa revelou que a escala tem elevada fidelidade, apresentando características psicométricas satisfatórias na população adolescente. Na presente investigação, a consistência interna foi de .80, também ela razoável (**Tabela 27**).

Este protocolo de avaliação incluiu, ainda, o QEARE, criado no decorrer desta investigação, o qual foi excluído posteriormente das análises por não apresentar boas qualidades psicométricas (ver cap. 7, pp. 96-97).

Tabela 12

Protocolo de Avaliação da Amostra de Actores

Instrumentos	Variável Avaliada
Questionário de dados sócio-demográficos	Género, idade, tipo de actividade, habilitações académicas e artísticas, duração da actividade, áreas onde exerceu maioritariamente, estudante, ano de escolaridade, curso, relação amorosa estável e acompanhamento psicológico
<i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (Gross & John, 2003; Machado Vaz, 2009)	Reavaliação cognitiva e supressão emocional
<i>Berkeley Expressivity Questionnaire</i> (Gross & John, 1995; Pinto Gouveia & Dinis, 2006)	Expressividade positiva, expressividade negativa e força de impulso
<i>Satisfaction With Life Scale</i> (Diener et al., 1985; Neto et al., 1990)	Satisfação com a vida

Instrumentos da Amostra de Advogados

O protocolo de avaliação desta amostra foi constituído pelos mesmos instrumentos utilizados na amostra dos actores (**Tabela 13**). As variáveis do questionário de dados sócio-demográficos foram idênticas à excepção de distrito e tipo de actividade (advogado profissional, advogado estagiário ou estudante de direito). Nesta amostra, o *alpha* de Cronbach para o ERQ foi de .84 (bom¹⁴) para a Escala de RC, e de .71 (razoável) na Escala de SE (**Tabela 32**). Para os dois novos factores do BEQ, Escala de Expressividade e Força de Impulso, o *alpha* foi de .80 (razoável) (**Tabela 37**). Para a escala de SWLS foi de .88, considerado “bom” (**Tabela 40**).

¹⁴ O *alpha* de Cronbach foi analisado segundo os critérios de Pestana e Gageiro (2008): $\leq .60$ “inadmissível”; entre .61 e .70 “fraca”; entre .71 e .80 “razoável”; entre .81 e .90 “boa”; e $\geq .90$ “muito boa”.

Tabela 13*Protocolo de Avaliação da Amostra de Advogados*

Instrumentos	Variável Avaliada
Questionário de dados sócio-demográficos	Género, idade, distrito, tipo de actividade (advogado, estudante de direito, advogado estagiário ou advogado estudante), habilitações académicas, duração da actividade profissional, ano de escolaridade, grau académico (Licenciatura, Mestrado, Doutoramento), relação amorosa estável e acompanhamento psicológico
<i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (Gross & John, 2003; Machado Vaz, 2009)	Reavaliação cognitiva e supressão emocional
<i>Berkeley Expressivity Questionnaire</i> (Gross & John, 1995; Pinto Gouveia & Dinis, 2006)	Expressividade positiva, expressividade negativa e força de impulso
<i>Satisfaction With Life Scale</i> (Diener et al., 1985; Neto et al., 1990)	Satisfação com a vida

8.3.3. Procedimentos**Procedimento da Amostra de Actores**

O consentimento para a utilização dos questionários incluídos no protocolo de avaliação (**Anexos B e C**), respectivamente, o ERQ (Gross & John, 2003; Machado Vaz, 2009), o BEQ (Gross & John, 1995; Pinto Gouveia & Dinis, 2006) e a SWLS (Diener et al., 1985; Neto et al., 1990), foi obtido através dos autores originais e responsáveis pelas validações e adaptações portuguesas dos mesmos, via *e-mail* (**Anexos E e F**).

A aplicação e a recolha dos questionários foi feita, pessoalmente ou por *e-mail*, tendo o protocolo de avaliação sido aplicado aos participantes (actores profissionais, amadores e estudantes de teatro), juntamente com uma folha de rosto que continha uma explicação sucinta dos objectivos do estudo e um breve questionário de dados sócio-demográficos (**Tabela 12**). Nessa página inicial fazia-se, também, referência ao anonimato, confidencialidade dos dados e à importância do preenchimento integral do questionário. Foi esclarecido que a colaboração dos sujeitos seria voluntária e sem obtenção de qualquer tipo de remuneração. No que respeita aos estudantes foi, ainda, requerida a devida autorização junto dos directores e respectivos professores dos estabelecimentos de ensino, uma vez que os questionários foram administrados, colectivamente, em sala de aula. De modo a cumprir todos os parâmetros éticos, esta

investigação foi aprovada pelo Conselho Deontológico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e obedece aos requisitos do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP)¹⁵.

Aquando da passagem presencial do protocolo, apresentou-se oralmente a investigação e as instruções. O preenchimento total demorou, em média, 15 minutos. Procedeu-se, depois, à recolha e respectiva introdução em base de dados dos resultados obtidos. Atendendo à natureza do estudo ser quantitativa recorreu-se ao SPSS 21.0.

Os estudos, unicamente, qualitativos ou quantitativos, embora importantes e úteis, apresentam algumas limitações. A adopção de metodologias mistas nos projectos de investigação tem vindo a demonstrar a capacidade de as ultrapassar (Johnson & Onwuegbuzie, 2004; Onwuegbuzie & Combs, 2011; Teddlie & Tashakkori, 2009). A importância de assegurar que os métodos foram seleccionados e implementados para servir as questões da investigação, e não o contrário, é um dos aspectos principais desta opção metodológica (Ezzy, 2002).

Procedimento da Amostra de Advogados

O protocolo de avaliação foi idêntico ao dos actores (descrito no capítulo 8.3.2) à excepção do questionário de dados sócio-demográficos que incluiu variáveis adaptadas à amostra em estudo (**Tabela 13**). A passagem do protocolo foi efectuada por *email*, através dos contactos disponibilizados *online* pela Ordem dos Advogados¹⁶ e, em número reduzido, por via informal (**Anexo G**).

8.3.4. Análise de Dados

No sentido de responder às questões de investigação, optou-se por um desenho quantitativo e exploratório, tendo sido realizadas as seguintes análises estatísticas:

- 1) Análise das diferenças entre géneros nas variáveis na amostra de actores (três grupos) e na amostra de advogados, através de **análises de variância**;
- 2) Análise das relações existentes entre as variáveis: reavaliação cognitiva, supressão emocional, expressividade, força de impulso e satisfação com a vida através de **correlações bivariadas**;

¹⁵ http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/caodigo_deontolaogico.pdf

¹⁶ http://www.oa.pt/Servicos/PesqAdvogados/pesquisa_adv.aspx?idc=31897

- 3) Análise das variáveis preditoras da satisfação com a vida, na amostra de actores e de advogados, através de estudos de **regressão múltipla hierárquica**.

CAPÍTULO 9

Resultados do Estudo Quantitativo

De seguida, serão apresentadas as análises estatísticas efectuadas e os resultados obtidos.

9.1. Estudo das Características Psicométricas dos Instrumentos

Os estudos que se seguem têm como objectivo a análise das características psicométricas dos instrumentos utilizados, para averiguar a validade e fidelidade dos mesmos, na amostra de actores.

Propriedades Psicométricas do *Expression Regulation Questionnaire* (ERQ)

Validade Factorial

Para examinar a dimensionalidade da medida recorreu-se a um método estatístico multivariado, de cariz exploratório - Análise em Componentes Principais (ACP) - com rotação *Varimax*, seguindo o procedimento utilizado pelos autores da versão original da escala (Gross & John, 2003) e pelo estudo de validação para a população portuguesa (Machado Vaz, 2009). Para a medida de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) foi obtido o valor de .80, que reflecte uma boa adequação da amostra¹⁷. O teste de esfericidade de Bartlett foi significativo ($\chi^2=1341.245$; $p=.000$) e permite-nos rejeitar a hipótese nula de a matriz de correlações ser de identidade, condição necessária para que seja possível a extracção de factores. A solução apontou para a retenção de duas componentes com valores próprios superiores a 1 (3.241; 2.157) que explicaram, respectivamente, 34.37% e 19.61% da variância. O primeiro factor ficou constituído pelos itens 1, 3, 5, 7, 8 e 10; e o segundo pelos 2, 4, 6 e 9 (ver designação dos itens nas **Tabelas 14**). A distribuição factorial na presente amostra foi igual à dos autores originais mas diferente da aferição portuguesa, uma vez que nesta o item 5: “Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo/a”, consta do segundo e não do primeiro factor

¹⁷ Na interpretação dos resultados obtidos através do teste KMO utilizou-se o convencionado por Kaiser (1974) e referenciado por Pestana e Gageiro (2008), que sugerem que a adequação da amostra a uma ACP é “inaceitável” quando o valor do teste é $\leq .50$; “má” de .50 a .60; “razoável” de .60 a .70; “média” de .70 a .80; “boa” de .80 a .90; e “muito boa” de .90 a 1.

(**Tabela 15**). Os itens revelaram valores de comunalidades que variaram entre .19 e .69, e saturações factoriais de .33 a .83 (**Tabela 14**).

Em termos de carga factorial, o item 5 foi o único que se apresentou abaixo do limite do ponto de referência definido por Floyd e Widaman (1995) de .35. Como o valor é muito aproximado e se verificou num item isolado optou-se por manter a estrutura original nas análises seguintes.

Tabela 14

Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens do ERQ a partir de uma ACP (N=442)

Itens	Saturações Factoriais		Comunalidades	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
ERQ_1	.79		.62	
ERQ_3	.78		.60	
ERQ_5	.33		.19	
ERQ_7	.83		.69	
ERQ_8	.73		.58	
ERQ_10	.80		.64	
ERQ_2		.76		.57
ERQ_4		.66		.43
ERQ_6		.79		.63
ERQ_9		.63		.45

Nota. ERQ=Expression Regulation Questionnaire; ACP=Análise em Componentes Principais.

Valores próprios: 3.241; 2.157.

% de Variância: 34.37%; 19.61%.

Na **Tabela 15** é possível verificar a análise comparativa da distribuição dos itens entre a versão original do ERQ (Gross & John, 2003), a portuguesa (Machado Vaz, 2009) e o presente estudo.

Tabela 15*Distribuição dos Itens da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo*

Factores	Versão original	Versão portuguesa	Presente estudo
RC	1,3,5,7,8,10	1,3,7,8,10	1,3,5,7,8,10
SE	2,4,6,9	2,4,5 ¹⁸ ,6,9	2,4,6,9

Nota. RC=Reavaliação Cognitiva do *Expression Regulation Questionnaire*; SE=Supressão Emocional do *Expression Regulation Questionnaire*.

Análise dos Itens e Consistência Interna

Na análise dos itens do primeiro factor do ERQ, à excepção do item 5, todos mostraram correlações item-total superiores a .30¹⁹, tendo variado entre .27 e .70, sendo significativas, positivas, moderadas a baixas²⁰ e uma delas alta. Calculou-se o *alpha de Cronbach* que apresentou uma boa consistência interna²¹, com o valor de .81 (**Tabela 16**). Apenas a exclusão do item 5 incrementaria o valor do *alpha*, mas como a alteração era reduzida e a distribuição factorial foi a mesma da versão original (**Tabela 15**) optou-se por mantê-lo.

¹⁸ Item que, na aferição portuguesa, passa a integrar um factor distinto da versão original.

¹⁹ Segundo Almeida e Freire (2008), tende a ser exigido um coeficiente de correlação item-total não inferior a .20. Kline (2000), sugere que os itens devem ser seleccionados quando se correlacionam com o total para além de .30. Por ser mais exigente foram estes os valores de referência tomados em consideração no decorrer desta tese.

²⁰ No sentido de avaliar a magnitude das correlações, foram considerados como valores de referência os estipulados por Pestana e Gageiro (2008), que sugerem que um coeficiente $\leq .20$ revela uma associação “muito baixa”; .21 a .39 “baixa”; .40 a .69 “moderada”; .70 a .89 “alta”; e $\geq .90$ “muito alta”.

²¹ Para calcular o índice de consistência interna (através do *alpha de Cronbach*) foi considerado o estipulado por Pestana e Gageiro (2008): $\leq .60$ “inadmissível”; entre .61 e .70 “fraca”; entre .71 e .80 “razoável”; entre .81 e .90 “boa”; e $\geq .90$ “muito boa”.

Tabela 16

Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 1 do ERQ (N=442)

Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i> item-total	α se item excluído
1. Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), <i>mudo o que estou a pensar.</i>	4.93	1.79	.65	.77
3. Quando quero sentir menos emoções <i>negativas</i> (como tristeza ou raiva), <i>mudo o que estou a pensar.</i>	4.86	1.75	.62	.78
5. Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo(a).	4.63	1.82	.27	.85
7. Quando quero sentir mais emoções <i>positivas</i> , eu <i>mudo a forma como estou a pensar</i> acerca da situação.	4.81	1.67	.70	.76
8. Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro.	4.74	1.62	.62	.78
10. Quando quero sentir menos <i>emoções negativas</i> , <i>mudo a forma como estou a pensar</i> acerca da situação.	4.83	1.67	.65	.77
Total	28.80	7.44	-	.81

Nota. ERQ=Expression Regulation Questionnaire.

O factor 2 apresentou correlações item-total que variaram entre .39 e .56, mostrando-se significativas, positivas, moderadas e uma delas baixa. O *alpha de Cronbach*, de .69, demonstrou uma fraca consistência interna (**Tabela 17**). A análise deste indicador revelou que a exclusão de qualquer item não incrementaria o seu valor.

Tabela 17

Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 2 do ERQ (N=442)

Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i> item-total	α se item excluído
2. Guardo as minhas emoções para mim próprio(a).	4.09	1.78	.52	.59
4. Quando estou a sentir emoções <i>positivas</i> , tenho cuidado para não as expressar.	2.50	1.67	.39	.67
6. Eu controlo as minhas emoções <i>não as expressando</i> .	3.29	1.77	.56	.57
9. Quando estou a experienciar <i>emoções negativas</i> , faço tudo para não as expressar.	4.07	1.79	.42	.66
Total	13.95	5.05	-	.69

Nota. ERQ=Expression Regulation Questionnaire.

Na **Tabela 18** é possível verificar a análise comparativa dos valores de consistência interna entre o estudo original do ERQ (Gross & John, 2003), o português (Machado Vaz, 2009) e o presente. A RC apresentou uma consistência interna similar à verificada na versão original da escala, enquanto a SE revelou um coeficiente ligeiramente inferior a esta mas superior à portuguesa.

Tabela 18

Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo

Factores	α Versão original	α Versão portuguesa	α Presente estudo
RC	.80	.76	.81
SE	.73	.65	.69

Nota. RC=Reavaliação Cognitiva do *Expression Regulation Questionnaire*; SE=Supressão Emocional do *Expression Regulation Questionnaire*.

Propriedades Psicométricas do *Berkeley Expressivity Questionnaire* (BEQ)

Validade de Conteúdo - Adaptação da Medida à Língua Portuguesa

O processo de tradução-retroversão desta escala foi realizado por Pinto Gouveia e Dinis (2006). Garantida a comparabilidade da escala original e da portuguesa foram analisados aspectos relativos à semelhança lexical e conceptual, preservando o teor de cada item. Seguidamente foi verificado o conteúdo na versão final através do processo de retroversão. Os autores facilitaram o acesso ao documento e autorizaram a sua utilização na presente investigação (**Anexo E**), apesar de o mesmo não se encontrar publicado. Esta foi a versão incluída neste protocolo de avaliação (**Anexos B e C**) tendo sido validada, através dos estudos psicométricos que se seguem.

Validade Factorial

Para examinar a dimensionalidade da medida submetemos todos os itens do questionário a uma análise factorial pelo método dos eixos principais, com rotação *Oblimin* (conforme proposta de Gross & John, 1995) sem fixar o número de factores a serem excluídos. A medida de *Kaiser-Meyer-Olkin* ($KMO=.85$) revelou uma boa adequação da amostra. O teste de esfericidade de Bartlett foi significativo ($\chi^2=1904.542$; $p=.000$). Ao invés da versão original constituída por três dimensões (expressividade positiva, negativa e força de impulso), a solução apontou para a retenção de dois factores com valores próprios superiores a 1 (3.745; 2.417) que explicaram, respectivamente, 26.25% e 5.10% da variância. Os itens revelaram comunalidades que

variaram entre .01 e .70, e saturações factoriais de .31 a .81. Apenas os itens 2 e 14 obtiveram cargas factoriais abaixo do ponto de referência. Os itens ficaram distribuídos da seguinte forma: o primeiro factor incluiu o 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 12, 13 e 16, e o segundo o 11, 14 e 15 (**Tabela 19**). Tal como na estrutura original, o item 3 foi cotado de forma invertida. Os itens 4, 8 e 9 foram retirados por não apresentarem valores de saturação acima do limite mínimo admitido. Os itens 10 e 12 posicionaram-se fora do previsto, isto é, numa componente diferente da versão original. Uma vez que os itens 10 (“Sou uma pessoa emocionalmente expressiva”) e 12 (“Por vezes sou incapaz de esconder os meus sentimentos, no entanto gostaria de o fazer”) retratam o fenómeno de “expressar as emoções” que a nosso ver se relaciona com a expressividade (em geral), assumimos que esta alteração, em termos teóricos, fazia sentido.

Tabela 19

Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens do BEQ a partir de uma Análise Factorial pelo Método dos Eixos Principais

Itens	Saturações Factoriais		Comunalidades	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
BEQ_1	.42		.18	
BEQ_2	.33		.26	
BEQ_3	-.44		.18	
BEQ_4	-	-		.11
BEQ_5	.47		.22	
BEQ_6	.59		.39	
BEQ_7	.40		.38	
BEQ_8	-	-		.01
BEQ_9	-	-		.06
BEQ_10	.43		.47	
BEQ_12	.59		.35	
BEQ_13	.81		.57	
BEQ_16	.71		.54	
BEQ_11		.79		.70
BEQ_14		.31		.22
BEQ_15		.60		.54

Nota. BEQ=Berkeley Expressivity Questionnaire.

Valores próprios: 3.745; 2.417.

% de Variância: 26.25%; 5.10.

A análise foi refeita sem os itens anteriormente referidos. A nova solução apontou para a retenção de duas componentes com valores próprios superiores a 1 (3.369; 3.287) que explicaram, respectivamente, 30.97% e 7.22% da variância. A medida de *Kaiser-Meyer-Olkin* ($KMO=.86$) revelou uma boa adequação da amostra. O

teste de esfericidade de Bartlett ($\chi^2=1739.971$; $p=.000$) foi significativo. Os itens revelaram valores de comunalidades que variaram entre .18 e .72, e saturações factoriais de .38 e .95 (**Tabela 20**). Nenhum obteve carga factorial abaixo do ponto de referência.

Tabela 20

Saturações Factoriais (após segunda rotação) e Comunalidades para os Itens do BEQ a partir de uma Análise Factorial pelo Método dos Eixos Principais

Itens	Saturações Factoriais		Comunalidades	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
BEQ_1	.40		.19	
BEQ_3	-.43		.18	
BEQ_5	.44		.21	
BEQ_6	.52		.39	
BEQ_12	.52		.32	
BEQ_13	.83		.56	
BEQ_16	.65		.54	
BEQ_2		.38		.26
BEQ_7		.46		.39
BEQ_10		.53		.48
BEQ_11		.95		.72
BEQ_14		.38		.20
BEQ_15		.72		.53

Nota. BEQ=Berkeley Expressivity Questionnaire.

Valores próprios: 3.369; 3.287.

% de Variância: 30.97%; 7.22%.

A distribuição final dos itens foi a seguinte: o primeiro factor incluiu o 1, 3, 5, 6, 12, 13 e 16 e corresponde, teoricamente, à expressividade positiva e/ou negativa, e o segundo, o 2, 7, 10, 11, 14 e 15 diz respeito à força de impulso (**Tabela 20**). Na **Tabela 21** é descrita uma análise comparativa entre a versão original do BEQ (Gross & John, 1995) e o presente estudo.

Tabela 21

Distribuição dos Itens da Versão Original e do Presente Estudo

Factores	Versão original	Factores	Presente estudo
Expressividade Negativa	3,5,8,9,13,16	Expressividade	1,3,5,6,12,13,16
Expressividade Positiva	1,4,6,10		
Força de Impulso	2,7,11,12,14,15	Força de Impulso	2,7,10,11,14,15

Análise dos Itens e Consistência Interna

Na análise dos itens do primeiro factor do BEQ (expressividade) constatou-se que as correlações variaram entre .36 a .61, tendo sido significativas, positivas, moderadas a baixas (**Tabela 22**). Calculou-se o *alpha de Cronbach* que apresentou uma consistência interna razoável ($\alpha=.75$). A eliminação de qualquer item não aumentaria este valor.

Tabela 22

Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 1 do BEQ (N=449)

Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i> item-total	α se item excluído
1. Sempre que eu sinto emoções positivas, as pessoas facilmente vêem o que estou exactamente a sentir.	5.48	1.31	.36	.74
3. Frequentemente, os outros não sabem o que eu estou a sentir.	3.89	1.81	.37	.75
5. É difícil para mim esconder o meu medo.	3.85	1.71	.38	.74
6. Quando me sinto feliz, os meus sentimentos revelam-se.	5.88	1.18	.53	.72
12. Por vezes sou incapaz de esconder os meus sentimentos, no entanto gostaria de o fazer.	4.69	1.80	.48	.72
13. Sempre que sinto emoções negativas, as pessoas facilmente vêem o que estou exactamente a sentir.	4.70	1.59	.61	.69
16. O que eu sinto está espelhado na minha cara.	4.81	1.66	.61	.69
Total	33.31	7.08	-	.75

Nota. BEQ=Berkeley Expressivity Questionnaire.

No factor força de impulso as correlações variaram entre .45 e .63 tendo sido significativas, positivas e moderadas. O *alpha de Cronbach* revelou um valor de .77, considerado razoável (**Tabela 23**).

Tabela 23

Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 2 do BEQ (N=448)

Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i> item-total	α se item excluído
2. Por vezes choro, quando vejo filmes tristes.	5.56	1.67	.47	.75
7. O meu corpo reage fortemente a situações emocionais.	5.68	1.32	.51	.74
10. Sou uma pessoa emocionalmente expressiva.	5.61	1.38	.54	.73
11. Tenho emoções fortes.	5.97	1.17	.63	.72
14. Já houve momentos em que não fui capaz de parar de chorar mesmo que o tentasse.	4.99	1.96	.45	.77
15. Experimento (vivencio) muito fortemente as minhas emoções.	5.49	1.33	.61	.72
Total	33.31	6.12	-	.77

Nota. BEQ=Berkeley Expressivity Questionnaire.

Na **Tabela 24** podem ler-se os valores de consistência interna encontrados no estudo original do BEQ (Gross & John, 1995) e no presente estudo.

Tabela 24

Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original e do Presente Estudo

Factores	α Versão original ²²	Factores	α Presente estudo
Expressividade Negativa	.72	Expressividade	.75
Expressividade Positiva	.71		
Força de Impulso	.76	Força de Impulso	.77

Propriedades Psicométricas da *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

Validade Factorial

Para avaliar a replicabilidade do modelo unifactorial da escala procedeu-se a uma ACP, à semelhança do procedimento dos autores originais (Diener et al., 1985) e da aferição portuguesa (Neto et al., 1990). O teste de esfericidade de Bartlett ($\chi^2=729.468$; $p=.000$) e a medida de *Kaiser-Meyer-Olkin* ($KMO=.82$) atestaram a factoriabilidade da matriz de correlações. A solução apontou para a retenção de uma componente que explicou 57.51% da variância, com valor próprio superior a 1 (2.875). A estrutura unidimensional ficou constituída por 5 itens que revelaram comunalidades entre .43 e .75, e saturações factoriais de .65 e .86 (**Tabela 25**). Como nenhum saturou abaixo do ponto de referência optou-se por mantê-los todos.

²² De referir que os *alpha de Cronbach* do estudo original são referentes apenas a uma das amostras testada pelos autores (*Sample A*, p. 559, Gross & John, 1995) que, em termos de *N*, é a mais semelhante à da presente investigação, daí terem sido estes os valores de referência.

Tabela 25

Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens da SWLS na Solução de um Factor, a partir de uma ACP (N=440)

Itens	Saturações Factoriais	Comunalidades
SWLS _1	.75	.56
SWLS _2	.69	.48
SWLS _3	.86	.75
SWLS _4	.81	.66
SWLS _5	.65	.43

Nota. SWLS=*Satisfaction With Life Scale*; ACP=Análise em Componentes Principais.

Valor próprio: 2.875.

% de Variância: 57.51%.

Análise dos Itens e Consistência Interna

Na análise dos itens, todos mostraram correlações item-total entre .48 e .74., que foram significativas, positivas, moderadas e uma alta (**Tabela 26**). Calculou-se o *alpha de Cronbach* do total da escala que apresentou uma consistência interna razoável ($\alpha=.80$). A robustez da estrutura unidimensional foi confirmada, uma vez que a omissão de qualquer item não incrementaria este indicador.

Tabela 26

Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído da SWLS (N=440)

Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i> item-total	α se item excluído
1. Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.	5.10	1.39	.58	.76
2. As minhas condições de vida são excelentes.	4.59	1.57	.51	.78
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.	5.10	1.37	.74	.72
4. Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida.	5.12	1.44	.67	.74
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.	4.38	1.88	.48	.81
Total	24.28	5.74	-	.80

Nota. SWLS=*Satisfaction With Life Scale*.

A comparação dos valores obtidos na versão original do SWLS (Diener et al., 1985), na portuguesa (Neto et al., 1990) e no presente estudo, pode ser verificada na

Tabela 27.

Tabela 27

Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo

Factores	α Versão original	α Versão portuguesa	α Presente estudo
SWLS	.87	.78	.80

Nota. SWLS=*Satisfaction With Life Scale*.

10.1.2 Estudo das Características Psicométricas dos Instrumentos na Amostra de Advogados

Foram analisadas as características psicométricas dos três instrumentos utilizados na amostra de advogados, para averiguar a validade e fiabilidade dos mesmos.

Propriedades Psicométricas do *Expression Regulation Questionnaire* (ERQ)

Validade Factorial

Para estudar a estrutura dimensional do ERQ efectuou-se uma ACP com rotação *Varimax*, seguindo o procedimento adoptado pelos autores originais (Gross & John, 2003) e pelos responsáveis da adaptação portuguesa (Machado Vaz, 2009). Para a medida de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) foi obtido o valor de .74, que reflecte uma média adequação da amostra. O teste de esfericidade de Bartlett foi significativo ($\chi^2=526.301$; $p=.000$). A solução inicial indicou a retenção de duas componentes com valores próprios superiores a 1 (3.565; 2.164). A variância explicada foi de 36.38% e 20.91%, respectivamente. O primeiro factor ficou constituído pelos itens 1, 3, 5, 7, 8 e 10, e o segundo pelos 2, 4, 6 e 9. Os valores de comunalidades variaram entre .21 e .72, e as saturações factoriais de .46 a .85 (**Tabela 28**).

Tabela 28

Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens do ERQ, a partir de uma ACP (N=138)

Itens	Saturações Factoriais		Comunalidades	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
ERQ_1	.73		.55	
ERQ_3	.78		.63	
ERQ_5	.46		.21	
ERQ_7	.83		.69	
ERQ_8	.83		.69	
ERQ_10	.85		.72	
ERQ_2		.77		.60
ERQ_4		.65		.46
ERQ_6		.82		.67
ERQ_9		.65		.50

Nota. ERQ=Expression Regulation Questionnaire; ACP=Análise em Componentes Principais.

Valores próprios:3.565; 2.164.

% de Variância: 36.38% e 20.91%.

Na **Tabela 29** pode observar-se a distribuição dos itens na versão original do ERQ (Gross & John, 2003), na portuguesa (Machado Vaz, 2009) e no presente estudo.

Tabela 29

Distribuição dos Itens da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo

Factores	Versão original	Versão portuguesa	Presente estudo
RC	1,3,5,7,8,10	1,3,7,8,10	1,3,5,7,8,10
SE	2,4,6,9	2,4,5 ²³ ,6,9	2,4,6,9

Nota. RC=Reavaliação Cognitiva do Expression Regulation Questionnaire; SE=Supressão Emocional do Expression Regulation Questionnaire.

Análise dos Itens e Consistência Interna

Na análise do primeiro factor do ERQ (RC) todos os itens mostraram correlações com o total da escala entre .35 e .74, considerando-se significativas, positivas, moderadas e altas. Uma delas foi baixa. A consistência interna foi medida através do *alpha de Cronbach* tendo sido considerada boa (.84). A análise deste indicador demonstrou que, apenas, a exclusão do item 5 aumentaria este valor. Como o incremento é ligeiro e a distribuição factorial corresponde à versão original do instrumento optou-se por mantê-lo (**Tabela 30**).

²³ Na aferição portuguesa este item integrou um factor distinto da versão original.

Tabela 30

Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 1 do ERQ (N=137)

Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i> item-total	α se item excluído
1. Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), <i>mudo o que estou a pensar.</i>	4.62	1.59	.61	.82
3. Quando quero sentir menos emoções <i>negativas</i> (como tristeza ou raiva), <i>mudo o que estou a pensar.</i>	4.64	1.72	.66	.81
5. Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo(a).	4.94	1.69	.35	.87
7. Quando quero sentir mais emoções <i>positivas</i> , eu <i>mudo a forma como estou a pensar</i> acerca da situação.	4.64	1.62	.70	.80
8. Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro.	4.53	1.40	.72	.80
10. Quando quero sentir menos <i>emoções negativas</i> , <i>mudo a forma como estou a pensar</i> acerca da situação.	4.74	1.61	.74	.79
Total	28.12	7.22	-	.84

Nota. ERQ=Expression Regulation Questionnaire.

O segundo factor (SE) apresentou correlações item-total entre .38 e .63 que se mostraram significativas, positivas, moderadas a baixas. A consistência interna avaliada pelo *alpha de Cronbach*, de .71, foi razoável (**Tabela 31**). A análise deste indicador revelou que a exclusão de qualquer item não incrementava o seu valor.

Tabela 31

Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 2 do ERQ (N=138)

Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i> item-total	α se item excluído
2. Guardo as minhas emoções para mim próprio(a).	4.08	1.64	.54	.62
4. Quando estou a sentir emoções <i>positivas</i> , tenho cuidado para não as expressar.	2.62	1.51	.38	.71
6. Eu controlo as minhas emoções <i>não as expressando</i> .	3.46	1.68	.63	.56
9. Quando estou a experienciar <i>emoções negativas</i> , faço tudo para não as expressar.	4.35	1.68	.43	.69
Total	14.51	4.76	-	.71

Nota. ERQ=Expression Regulation Questionnaire.

A análise comparativa dos valores de consistência interna entre a versão original do ERQ (Gross & John, 2003), a portuguesa (Machado Vaz, 2009) e o presente estudo, consta na **Tabela 32**.

Tabela 32

Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo

Factores	α Versão original	α Versão portuguesa	α Presente estudo
RC	.80	.76	.84
SE	.73	.65	.71

Nota. RC=Reavaliação Cognitiva do *Expression Regulation Questionnaire*; SE=Supressão Emocional do *Expression Regulation Questionnaire*.

Propriedades Psicométricas do *Berkeley Expressivity Questionnaire* (BEQ)

Validade Factorial

Para se verificar a estrutura dimensional do BEQ submeteu-se os itens do questionário à mesma análise realizada com a amostra de actores. Os itens inseridos foram os que demonstraram qualidade no estudo psicométrico anterior (ou seja, todos à excepção do 1, 4, 6, 8, 9 e 10). A medida de *Kaiser-Meyer-Olkin* ($KMO=.88$) revelou “muito boa” adequação da amostra. O teste de esfericidade de Bartlett ($\chi^2=762.893$; $p=.000$) foi significativo. A solução final apontou para a retenção de duas componentes com valores próprios superiores a 1 (3.227; 3.074) que explicaram, respectivamente, 38.64% e 10.11% da variância. Os itens revelaram valores de comunalidades que variaram entre .33 e .74, e cargas factoriais de -.41 e .84. Como nenhum saturou abaixo do ponto de referência optou-se por mantê-los. Os factores, com 5 itens cada, ficaram constituídos da seguinte forma: força de impulso 2, 7, 11, 14 e 15, e expressividade 3, 5, 12, 13 e 16 (**Tabela 33**).

Tabela 33

Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens do BEQ, a partir de uma Análise Factorial pelo Método dos Eixos Principais (N=137)

Itens	Saturações Factoriais		Comunalidades	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
BEQ_2	.53		.42	
BEQ_7	.65		.54	
BEQ_11	.84		.61	
BEQ_14	.51		.35	
BEQ_15	.78		.54	
BEQ_3		.65		.37
BEQ_5		-.42		.34
BEQ_12		-.41		.33
BEQ_13		-.82		.65
BEQ_16		-.81		.74

Nota. BEQ=Berkeley Expressivity Questionnaire.

Valores próprios: 3.227; 3.074.

% de Variância: 38.64%; 10.11%.

Na **Tabela 34** é possível verificar a análise comparativa da distribuição dos itens entre a versão original do BEQ (Gross & John, 1995) e o presente estudo.

Tabela 34

Distribuição dos Itens da Versão Original e do Presente Estudo

Factores	Versão original	Factores	Presente estudo
Expressividade Negativa	3,5,8,9,13,16	Expressividade	3,5,12,13,16
Expressividade Positiva	1,4,6,10		
Força de Impulso	2,7,11,12,14,15	Força de Impulso	2,7,11,14,15

De referir que só os estudos efectuados com a amostra de advogados foram realizados de acordo com a composição factorial, apresentada na **Tabela 34**. Embora a estrutura obtida do BEQ tenha sido igual (dois factores), tanto na amostra de advogados como na dos actores, a composição destes últimos diferenciou-se apresentando mais itens, nomeadamente: o 1 e o 6 na expressividade, e o 10 na força de impulso.

Análise dos Itens e Consistência Interna

Na análise do factor força de impulso constatou-se que as correlações variaram entre .52 a .66, sendo significativas, positivas, baixas e moderadas. O *alpha de*

Cronbach apresentou uma consistência interna de .80, considerada razoável. A análise deste indicador revelou que nenhum item ao ser retirado incrementaria este valor. (Tabela 35).

Tabela 35

Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 1 do BEQ (N=137)

Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i> item-total	α se item excluído
2. Por vezes choro, quando vejo filmes tristes.	5.11	1.74	.58	.77
7. O meu corpo reage fortemente a situações emocionais.	5.18	1.58	.64	.75
11. Tenho emoções fortes.	5.66	1.23	.66	.75
14. Já houve momentos em que não fui capaz de parar de chorar mesmo que o tentasse.	4.56	2.10	.52	.80
15. Experimento (vivencio) muito fortemente as minhas emoções.	5.19	1.33	.63	.75
Total	25.69	6.05	-	.80

Nota. BEQ=Berkeley Expressivity Questionnaire.

Na análise do segundo factor (expressividade) constatou-se que as correlações variaram entre .50 e .74, tendo sido significativas, positivas, moderadas a altas. O valor de *alpha de Cronbach* de .80 é aceite como razoável. Após análise deste indicador ficou demonstrado que a exclusão de qualquer dos itens não incrementaria a consistência interna da medida (Tabela 36).

Tabela 36

Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído do Factor 2 do BEQ (N=137)

Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i> item-total	α se item excluído
3. Frequentemente, os outros não sabem o que eu estou a sentir.	3.42	1.76	.50	.78
5. É difícil para mim esconder o meu medo.	3.80	1.68	.50	.78
12. Por vezes sou incapaz de esconder os meus sentimentos, no entanto gostaria de o fazer.	4.74	1.69	.50	.78
13. Sempre que sinto emoções negativas, as pessoas facilmente vêem o que estou exactamente a sentir.	4.40	1.67	.66	.73
16. O que eu sinto está espelhado na minha cara.	4.60	1.61	.74	.70
Total	20.97	6.24	-	.80

Nota. BEQ=Berkeley Expressivity Questionnaire.

Na **Tabela 37** pode ver-se a análise comparativa dos valores de consistência interna entre a versão original do BEQ (Gross & John, 1995) e o presente estudo.

Tabela 37

Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original e do Presente Estudo

Factores	α Versão original	Factores	α Presente estudo
Expressividade Negativa	.72	Expressividade	.80
Expressividade Positiva	.71		
Força de Impulso	.76	Força de Impulso	.80

As análises seguintes (excepto as que incluem unicamente a amostra de advogados) foram realizadas de acordo com a nova estrutura, constituída apenas por dois factores: expressividade e força de impulso.

Propriedades Psicométricas da *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

Validade Factorial

Para examinar a dimensionalidade da SWLS recorreu-se a uma ACP, utilizando o mesmo procedimento dos autores originais (Diener et al., 1985) e dos da versão portuguesa (Neto et al., 1990). O teste de esfericidade de Bartlett ($\chi^2=377.358$; $p=.000$) e a medida de *Kaiser-Meyer-Olkin* ($KMO=.85$) atestaram a boa factoriabilidade da matriz de correlações. A solução apontou para a retenção de uma componente com valor próprio superior a 1 (3.453) que explicou 69.06% da variância. A estrutura unidimensional ficou constituída por 5 itens que revelaram comunalidades entre .53 a .80, e saturações factoriais de .73 a .90. Como nenhum saturou abaixo do ponto de referência optou-se por manter a totalidade dos mesmos (**Tabela 38**).

Tabela 38

Saturações Factoriais (após rotação) e Comunalidades para os Itens da SWLS na Solução de um Factor, a partir de uma ACP (N=137)

Itens	Saturações Factoriais	Comunalidades
SWLS_1	.86	.74
SWLS_2	.73	.53
SWLS_3	.90	.80
SWLS_4	.85	.72
SWLS_5	.82	.67

Nota. SWLS=Satisfaction With Life Scale; ACP=Análise em Componentes Principais.

Valor próprio: 3.453.

% de Variância: 69.06%.

Análise dos Itens e Consistência Interna

Na análise dos itens, todos mostraram correlações item-total entre .60 e .81, consideradas significativas, positivas, moderadas ou altas. Calculou-se o *alpha de Cronbach* que revelou uma boa consistência interna ($\alpha=.88$). A análise deste indicador revelou que a exclusão de qualquer item não melhorava a consistência interna da escala (**Tabela 39**).

Tabela 39

Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e Alpha de Cronbach se o item for Excluído da SWLS (N=137)

Itens	M	DP	r item-total	α se item excluído
1. Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.	5.11	1.53	.77	.85
2. As minhas condições de vida são excelentes.	4.75	1.52	.60	.88
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.	4.88	1.51	.81	.84
4. Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida.	5.15	1.51	.75	.85
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.	4.30	1.92	.71	.87
Total	24.19	6.62	-	.88

Nota: SWLS=Satisfaction With Life Scale.

Na **Tabela 40** é possível verificar a análise comparativa dos valores obtidos entre a versão original do SWLS (Diener et al., 1985), a portuguesa (Neto et al., 1990) e o presente estudo.

Tabela 40

Consistência Interna (Alpha de Cronbach) da Versão Original, da Portuguesa e do Presente Estudo

Factores	α Versão original	α Versão portuguesa	α Presente estudo
SWLS	.87	.78	.88

Nota. SWLS=Satisfaction With Life Scale.

9.2. Estudos com Actores e Advogados

Análise das Diferenças entre Géneros na Amostra de Actores

Hipótese 1.1. *Não se verificarão diferenças entre géneros na reavaliação cognitiva.*

Hipótese 1.2. *Os homens apresentarão maior recurso à supressão emocional do que as mulheres.*

Hipótese 2.1. *As mulheres serão mais expressivas do que os homens.*

Hipótese 2.2. *As mulheres terão maior força de impulso do que os homens.*

Hipótese 3. *Não se verificarão diferenças entre géneros na satisfação com a vida.*

Com o intuito de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível do género entre os actores profissionais, amadores e estudantes de teatro, efectuaram-se análises de variância (ANOVA) com desenho factorial 2 (género: masculino vs. feminino) x 3 (tipo de actividade: actor profissional vs. amador vs. estudante) na reavaliação cognitiva (RC), supressão emocional (SE), expressividade (EXP), força de impulso (FI) e satisfação com a vida (SWLS) (**Tabelas 41 e 42**). Quando necessário, as comparações múltiplas foram realizadas com os testes *Least Significant Difference* (LSD), com $p < .05$.

Na RC, não se verificaram efeitos principais ou de interacção significativos: tipo de actividade ($F_{(2,437)}=1.42$, ns, $\eta_p^2=0.01$); género ($F_{(1,437)}=1.19$, ns, $\eta_p^2=0.00$); e interacção ($F_{(2,437)}=2.41$, ns, $\eta_p^2=0.01$). Não se registaram diferenças entre géneros, na RC nos actores profissionais, amadores e estudantes de teatro.

Quanto à SE, nem o género nem a interacção apresentaram efeitos significativos, respectivamente: ($F_{(1,434)}=2.51$, ns, $\eta_p^2=0.01$); e ($F_{(2,434)}=1.87$, ns, $\eta_p^2=0.01$). Apenas o efeito principal do tipo de actividade foi significativo ($F_{(2,434)}=3.53$, $p < .05$, $\eta_p^2=0.02$): as médias entre os actores profissionais e os amadores, e entre os estudantes e os profissionais, apresentaram uma diferença significativa, segundo o LSD a $p < .05$. A maior disparidade entre médias registou-se entre os actores profissionais e os

amadores. Dos três grupos, o dos profissionais foi o que apresentou menores níveis de supressão emocional. Embora o efeito do género não se tenha mostrado significativo nos tipos de actividade, registou-se uma diferença entre géneros na SE entre os actores amadores e os profissionais, e entre estudantes e os profissionais. Quem revelou níveis superiores de SE foi o grupo dos actores amadores, seguido do dos estudantes e, por fim, dos profissionais.

Na EXP, todos os efeitos principais e de interacção foram significativos. Quanto ao tipo de actividade ($F_{(2,442)}=3.17$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.01$) apenas os estudantes e os actores amadores apresentaram uma diferença significativa entre médias, sendo estes últimos aqueles que obtiveram níveis mais elevados de expressividade. O efeito principal do género indica que a diferença entre médias foi significativa, com as mulheres a pontuarem mais alto do que os homens ($F_{(1,442)}=16.06$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.04$). No que respeita à interacção ($F_{(2,442)}=3.95$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.02$), as diferenças entre géneros mostraram-se significativas, apenas, nos estudantes e nos profissionais. O género feminino apresentou níveis superiores em ambos os grupos. As mulheres declararam expressar mais as emoções do que os homens. Os actores amadores constituíram o grupo que maior expressividade demonstrou, e os estudantes revelaram os níveis mais baixos desta variável.

Na FI, só o efeito principal do género foi significativo ($F_{(1,441)}=29.41$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.06$). As mulheres pontuaram mais alto do que os homens, isto é, nos três tipos de actividade, as mulheres experienciaram impulsos emocionais mais intensos do que os homens.

Por último, não se obteve efeitos principais ou de interacção significativos na SWLS: tipo de actividade ($F_{(2,433)}=1.39$, ns, $\eta_p^2=0.01$); género ($F_{(1,433)}=2.18$, ns, $\eta_p^2=0.01$); e interacção ($F_{(2,433)}=.101$, ns, $\eta_p^2=0.00$). Não se registaram diferenças significativas entre géneros e tipos de actividade.

Tabela 41

Médias (M) e Desvios-Padrão (DP) das Variáveis por Grupo e Género

	Profissionais (n=176)				Amadores (n=128)				Estudantes (n=146)			
	Masculino (n=80)		Feminino (n=96)		Masculino (n=53)		Feminino (n=75)		Masculino (n=57)		Feminino (n=89)	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
RC	23.97	7.03	25.23	6.27	25.06	6.76	23.72	7.27	22.24	7.08	24.47	6.21
SE	18.53	5.49	17.02	4.24	20.29	6.23	18.54	6.37	18.73	6.19	19.37	5.67
EXP	21.35	3.54	23.42	3.29	22.87	3.12	22.83	3.46	20.74	4.40	22.79	3.31
FI	30.42	6.85	34.20	4.67	31.37	6.60	33.24	5.70	29.86	7.01	33.63	5.49
SWLS	4.87	.98	5.05	1.17	4.72	1.14	4.82	1.23	4.66	1.28	4.88	1.11

Nota. RC=Reavaliação Cognitiva do Expression Regulation Questionnaire; SE=Supressão Emocional do Expression Regulation Questionnaire; EXP=Expressividade do Berkeley Expressivity Questionnaire; FI=Força de Impulso do Berkeley Expressivity Questionnaire; SWLS=Satisfaction With Life Scale.

Tabela 42

Totais das Médias (M) e Desvios-Padrão (DP) das Variáveis

	Masculino (n=190)		Feminino (n=260)		TOTAL (n=450)		Profissionais (n=176)		Amadores (n=128)		Estudantes (n=146)	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
RC	23.76	7.02	24.53	6.55	24.21	6.75	24.67	6.63	24.27	7.06	23.61	6.62
SE	19.08	5.93	18.26	5.48	18.61	5.68	17.70	4.89	19.28	6.34	19.13	5.86
EXP	21.58	3.79	23.03	3.35	22.42	3.61	22.47	3.55	22.84	3.31	21.99	3.89
FI	30.51	6.82	33.73	5.26	32.38	6.17	32.49	6.04	32.47	6.13	32.17	6.37
SWLS	4.76	1.12	4.92	1.17	4.86	1.15	4.97	1.09	4.78	1.19	4.79	1.18

Nota. RC=Reavaliação Cognitiva do Expression Regulation Questionnaire; SE=Supressão Emocional do Expression Regulation Questionnaire; EXP=Expressividade do Berkeley Expressivity Questionnaire; FI=Força de Impulso do Berkeley Expressivity Questionnaire; SWLS=Satisfaction With Life Scale.

Análise das Relações entre as Variáveis Demográficas e as Emocionais nos Actores

Esta análise averiguou, na amostra de actores ($N=450$), a possível relação entre as variáveis demográficas (género, idade, anos de profissão, acompanhamento psicológico e relação estável) e as emocionais (RC, SE, EXP, FI e SWLS). Pretendeu-se, igualmente, testar as seguintes hipóteses:

Hipótese 4. *Na amostra de actores, os que utilizam a reavaliação cognitiva apresentarão níveis mais elevados de satisfação com a vida.*

Hipótese 5. *Na amostra de actores, os que recorrem à supressão emocional terão menor satisfação com a vida.*

Foram realizadas análises de correlações bivariadas entre as várias dimensões indicadas e as magnitudes enquadradas nos critérios definidos por Pestana e Gageiro (2008)²⁴, como se pode observar na **Tabela 43**. Obtiveram-se correlações significativas, positivas e moderadas entre a idade e os anos de profissão; e a expressividade e a força de impulso. Embora baixas, verificaram-se correlações significativas positivas entre: **1)** género e força de impulso; **2)** anos de profissão e relação amorosa estável; **3)** relação amorosa estável e satisfação com a vida; e **4)** reavaliação cognitiva e supressão emocional. Foram encontradas correlações significativas negativas baixas entre a supressão emocional, a expressividade e a força de impulso. Quem utiliza a RC apresenta níveis elevados de satisfação com a vida, enquanto que quem suprime as emoções revela menor satisfação com a vida, expressividade e força de impulso.

Foi possível detectar associações significativas, positivas e muito baixas, entre a idade e três variáveis: relação estável, reavaliação e supressão. No mesmo sentido, se bem que marginalmente significativas, foram as correlações entre género e expressividade, acompanhamento psicológico e força de impulso, e entre reavaliação cognitiva e força de impulso. Na satisfação com a vida, registaram-se associações significativas, positivas e muito baixas com a reavaliação cognitiva e a expressividade, e negativas, marginalmente significativas, com a idade e a supressão emocional. Os actores que estão satisfeitos com a vida reavaliam cognitivamente e expressam mais as emoções. Quanto mais idade, menor satisfação com a vida o indivíduo apresenta.

²⁴ No sentido de avaliar a magnitude das correlações, foram considerados como valores de referência os estipulados por Pestana e Gageiro (2008), que sugerem que um coeficiente $\leq .20$ revela uma associação “muito baixa”; .21 a .39 “baixa”; .40 a .69 “moderada”; .70 a .89 “alta”; e $\geq .90$ “muito alta”.

Tabela 43

Matriz de Correlações Bivariadas entre as Variáveis nos Actores

N=433	GÊNERO	IDADE	ANOSPROF	RELEST	ACOMPSI	RC	SE	EXP	FI	SWLS
GÊNERO	1									
IDADE	-.06	1								
ANOSPROF	-.07	.64***	1							
RELEST	.03	.20***	.22***	1						
ACOMPSI	.08	-.06	-.09	-.08	1					
RC	.06	.15**	.07	-.02	-.05	1				
SE	-.07	.20***	.08	-.05	-.01	.24***	1			
EXP	.12*	-.02	.01	.00	.05	.08	-.32***	1		
FI	.26***	-.08	-.00	-.01	.11*	.10*	-.25***	.54***	1	
SWLS	.07	-.11*	-.02	.22***	-.09	.19***	-.11*	.13**	.05	1

*** $p < .000$; ** $p < .01$; * $p < .05$.

Nota. O Género foi codificado da seguinte forma: 0=Masculino e 1=Feminino. A Idade variou entre os 15 e os 85 anos. A variável AnosProf refere-se os anos de exercício da profissão. A RelEst diz respeito à existência de relação amorosa estável e foi codificada como: 0=Não; 1=Sim. O AcompPsi designa o acompanhamento psicológico e foi codificada como: 0=Não; 1=Sim. As variáveis emocionais incluídas a partir dos questionários foram: RC=Reavaliação Cognitiva do *Expression Regulation Questionnaire*; SE=Supressão Emocional do *Expression Regulation Questionnaire*; EXP=Expressividade do *Berkeley Expressivity Questionnaire*; FI=Força de Impulso do *Berkeley Expressivity Questionnaire*; SWLS=Satisfaction With Life Scale.

Análise das Diferenças entre Géneros nos Actores e Advogados

Hipótese 1.1. Não se verificarão diferenças entre géneros na reavaliação cognitiva.

Hipótese 1.2. Os homens apresentarão maior recurso à supressão emocional do que as mulheres.

Hipótese 2.1. As mulheres serão mais expressivas do que os homens.

Hipótese 2.2. As mulheres terão maior força de impulso do que os homens.

Hipótese 3. Não se verificarão diferenças entre géneros na satisfação com a vida.

Procurou-se testar a existência de diferenças significativas entre géneros, na amostra de actores ($N=450$) e na de advogados ($N=138$), nas variáveis: RC, SE, EXP, FI e SWLS. Efectuaram-se análises de variância (ANOVA) com desenho factorial 2 (género: masculino vs. feminino) x 2 (profissão: actor vs. advogado). A composição factorial do BEQ (EXP e FI) utilizada foi a obtida na amostra dos actores, por ser de maior dimensão e mais diversificada. Os resultados são apresentados na **Tabela 44**.

Tanto na RC como na SE, apenas o efeito principal do género se mostrou significativo, respectivamente: ($F_{(1,580)}=5.06$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.01$); e ($F_{(1,580)}=3.85$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.01$). O género feminino utiliza mais a RC do que o masculino, isto é, tanto as atrizes como as advogadas pontuaram mais alto do que os actores e os advogados. Na SE, os homens (actores e advogados) suprimem as emoções mais frequentemente do que as mulheres (actrizes e advogadas).

Na EXP todos os efeitos principais e de interacção foram significativos: profissão ($F_{(1,581)}=9.51$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.02$); género ($F_{(1,581)}=18.35$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.03$); e interacção ($F_{(1,581)}=4.63$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.01$). Observou-se uma diferença significativa entre as médias nas duas profissões: os actores disseram expressar mais as emoções, do que os advogados. Quanto ao género, as mulheres apresentaram valores superiores de expressividade, relativamente aos homens. Quando analisámos a interacção homens e mulheres, verificou-se uma diferença significativa em ambas as profissões. Os níveis mais elevados de expressividade foram obtidos pelos actores, quando comparados com os advogados. Quanto ao género, a maior diferença entre médias encontrou-se nos advogados, sendo significativas segundo o LSD a $p<.05$. Apesar de os níveis de expressividade terem sido mais elevados nos actores, a diferença entre homens e mulheres foi mais robusta nos advogados. Ou seja, a dissemelhança entre as advogadas e os advogados é maior do que entre as actrizes e os actores.

Na FI todos os efeitos principais e de interacção foram significativos: profissão ($F_{(1,580)}=41.21$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.07$); género ($F_{(1,580)}=76.74$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.12$); e interacção ($F_{(1,580)}=13.65$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.02$). Os actores pontuaram mais alto do que os advogados, isto é, os actores experienciaram impulsos emocionais mais intensos do que os advogados. Quanto ao género, o feminino apresentou valores superiores ao masculino, ou seja, as mulheres reportaram níveis superiores de força de impulso do que os homens. No que respeita à interacção, a diferença entre géneros foi significativa em ambas as profissões, tendo as mulheres pontuado mais alto. Contudo, a diferenças nas médias entre os géneros foi mais nítida no caso dos advogados.

Na SWLS, apenas a interacção apresentou um efeito significativo ($F_{(1,572)}=5.26$, $p<.05$, $\eta_p^2=0.01$): a diferença entre géneros foi marginalmente significativa nos advogados. Os homens apresentaram valores mais elevados de satisfação com a vida do que as mulheres, ou seja, os advogados disseram-se mais satisfeitos com a vida do que as advogadas. A satisfação com a vida apresenta resultados semelhantes na amostra de actores e advogados, tendo o resultado médio na escala sido de 4,86 e de 4,84, respectivamente, ambos próximos do ponto 5 "*Mais ou Menos de Acordo*" da SWLS.

Tabela 44

Médias (M) e Desvios-Padrão (DP) por Amostra, Género e Totais

	Actores (n=450)						Advogados (n=138)						Totais (n=589)														
	Masculino (n=190)			Feminino (n=260)			Total (n=450)			Masculino (n=36)			Feminino (n=102)			Total (n=138)			Masculino (n=226)			Feminino (n=362)			Total		
	M	DP		M	DP		M	DP		M	DP		M	DP		M	DP		M	DP		M	DP		M	DP	
RC	4.72	1.28		4.87	1.21		4.81		1.24	4.36	1.13		4.81	1.21		4.69	1.20		4.66	1.26		4.85	1.21		4.78	1.23	
SE	3.64	1.30		3.40	1.24		3.50		1.27	3.84	1.08		3.55	1.22		3.63	1.19		3.67	1.27		3.44	1.23		3.53	1.25	
EXP	32.37	6.83		34.02	7.19		33.32		7.08	28.31	8.43		33.29	6.87		32.02	7.59		31.73	7.23		33.81	7.10		33.02	7.22	
FI	31.41	6.92		34.68	5.07		33.31		6.13	24.86	7.49		32.92	5.65		30.80	7.11		30.35	7.40		34.19	5.29		32.72	6.45	
SWLS	4.76	1.12		4.92	1.17		4.86		1.15	5.16	1.14		4.72	1.37		4.84	1.32		4.83	1.13		4.87	1.23		4.85	1.19	

Nota. RC=Reavaliação Cognitiva do Expression Regulation Questionnaire; SE=Supressão Emocional do Expression Regulation Questionnaire; EXP=Expressividade do Berkeley Expressivity Questionnaire; FI=Força de Impulso do Berkeley Expressivity Questionnaire; SWLS=Satisfaction With Life Scale.

Determinantes da Satisfação com a Vida nos Actores

Hipótese 6. *A reavaliação cognitiva será a variável que melhor prediz a satisfação com a vida, nas duas amostras (actores e advogados).*

Hipótese 7. *As variáveis sócio-demográficas e emocionais que irão predizer significativamente a satisfação com a vida são distintas entre a amostra dos actores e a dos advogados.*

Para avaliar que variáveis poderiam contribuir para explicar a satisfação com a vida, na amostra de actores ($N=450$), foram calculadas regressões múltiplas hierárquicas. Na primeira, regrediu-se o bloco de variáveis demográficas: idade, género, anos de profissão, relação amorosa estável e acompanhamento psicológico; na segunda, acrescentaram-se as variáveis emocionais: reavaliação cognitiva, supressão emocional, expressividade e força de impulso (**Tabela 45**). Os resultados mostraram que todas as etapas do modelo se constituem como estatisticamente significativas ($F_{(5,413)}=7.88$; $p<.000$; $R^2=.087$). A idade e a relação estável revelaram-se preditores da satisfação com a vida, explicando cerca de 0.09% da variância. A introdução das cinco variáveis emocionais acrescentou uma contribuição significativa para a explicação da sua variância ($\Delta R^2=.064$; $\Delta F=7.685$; $p<.001$). O segundo modelo explica 15.1% da variância da SWLS, sendo a RC a sua melhor variável preditora. Assim, quanto mais idade tem o actor, menos satisfação com a vida apresenta. Os actores com relações amorosas estáveis revelaram graus superiores de satisfação com a vida.

Tabela 45

Coefficientes Estandarizados das Regressões (betas) para a Predição da Satisfação com a Vida nos Actores

Predictores	Satisfação com a Vida	
	β Modelo 1	β Modelo 2
Modelo 1: Demográficas		
Idade	-.18**	-.20***
Género	.06	.05
TempAct	.05	.06
AcompPsi	-.05	.04
RelEst	.26***	.26***
R^2_{Ajustado}	.08	
Modelo 2: Emocionais (Adicionadas)		
RC		.24***
SE		-.10
EXP		.09
FI		-.06
$R^2_{\text{Incremento}}$.06
R^2_{Ajustado}		.13

*** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$.

Nota. Na variável Género atribuímos os seguintes valores: 0=Masculino; 1=Feminino. A Idade varia entre os 15 e os 85 Anos. O TempoAct refere-se ao tempo de exercício da profissão. A RelEst diz respeito à existência de relação amorosa estável e foi codificada como 0=Não; 1=Sim. O AcompPsi designa o acompanhamento psicológico e foi codificada como 0=Não; 1= Sim. As variáveis emocionais incluídas, a partir dos questionários, foram: RC=Reavaliação Cognitiva do *Expression Regulation Questionnaire*; SE=Supressão Emocional do *Expression Regulation Questionnaire*; EXP=Expressividade do *Berkeley Expressivity Questionnaire*; FI=Força de Impulso do *Berkeley Expressivity Questionnaire*; e SWLS=*Satisfaction With Life Scale*.

- Predictores (constante):**Idade; Género; TempAct; RelEst; AcompPsi.
- Predictores (constante):**Idade; Género; TempAct; RelEst; AcompPsi; RC; SE; EXP e a FI sobre a SWLS.

Determinantes da Satisfação com a Vida nos Advogados

Para estimar que variáveis poderiam contribuir para explicar a satisfação com a vida, na amostra de advogados ($N=138$), recorreu-se, também, a análises de regressão múltipla hierárquica, utilizando como VI's as mesmas que anteriormente. Quanto à sua contribuição, os dados mostraram que todas as etapas do modelo de regressão se constituem como estatisticamente significativas ($F_{(5,116)}=4.10$, $p < .01$; $R^2=.15$). A idade, o tempo de actividade e a relação estável revelaram-se bons preditores da satisfação com a vida, explicando cerca de 15% da variância. A introdução das variáveis emocionais acrescentou uma contribuição significativa na explicação da satisfação com a vida ($\Delta R^2=.14$; $\Delta F=5.409$; $p < .001$). Este segundo modelo explica 29% da variância. A

contribuição individual da RC e da EXP faz destas variáveis as melhores preditoras da SWLS (**Tabela 46**). Os advogados que reavaliam cognitivamente, têm uma relação amorosa estável, e apresentam níveis mais elevados de expressividade e de satisfação com a vida. Quanto mais idade, menos satisfação com a vida apresentam.

Tabela 46

Coefficientes Estandarizados das Regressões (betas) para a Predição da Satisfação com a Vida nos Advogados

Preditores	Satisfação com a Vida	
	β Modelo 1	β Modelo 2
Modelo 1: Demográficas		
Idade	-.24	-.29*
Género	-.11	-.16
TempAct	.35*	.38***
RelEst	.20*	.24**
AcompPsi	-.11	-.11
R^2 Ajustado	.11	
Modelo 2: Emocionais (Adicionadas)		
RC		.28***
SE		.14
EXP		.30*
FI		-.12
R^2 Incremento		.14
R^2 Ajustado		.23

*** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$.

Nota. Na variável Género atribuímos os seguintes valores: 0=Masculino; 1=Feminino. A Idade varia entre os 17 e os 65 anos. O TempoAct refere-se ao tempo de exercício da profissão. A RelEst diz respeito à existência de relação amorosa estável e foi codificada como 0=Não; 1=Sim. O AcompPsi designa o acompanhamento psicológico e foi codificada como 0=Não; 1=Sim. As variáveis emocionais incluídas, a partir dos questionários, foram: RC=Reavaliação Cognitiva do *Expression Regulation Questionnaire*; SE=Supressão Emocional do *Expression Regulation Questionnaire*; EXP=Expressividade do *Berkeley Expressivity Questionnaire*; FI=Força de Impulso do *Berkeley Expressivity Questionnaire*; e SWLS=*Satisfaction With Life Scale*.

- a. **Preditores (constante):** Idade; Género; TempAct; RelEst; AcompPsi.
- b. **Preditores (constante):** Idade; Género; TempAct; RelEst; AcompPsi; RC; SE; EXP e a FI sobre a SWLS.

9.3. Análise e Discussão dos Resultados

No ponto 9, apresentámos e descrevemos os resultados dos estudos efectuados. No presente, procederemos à sua discussão, tendo em conta as conceptualizações teóricas e os dados de outras investigações na mesma área.

9.3.1. Discussão dos Estudos Psicométricos dos Instrumentos

Expression Regulation Questionnaire (ERQ)

Este estudo teve como objectivo avaliar as propriedades psicométricas do *Expression Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003), em termos da sua validade e fiabilidade, numa amostra de actores. No que diz respeito à validade factorial, os resultados obtidos permitem-nos considerar como aceitável a retenção de dois componentes, ambos congruentes relativamente ao conteúdo. O primeiro é constituído por itens que medem a reavaliação cognitiva, e o segundo por itens que estimam a supressão emocional. Esta distribuição factorial, embora em conformidade com a original (Gross & John, 2003), é distinta da adaptação portuguesa (Machado Vaz, 2009), onde o item 5 consta do segundo factor, não do primeiro. À excepção deste item, todos os outros apresentaram valores de saturação acima do ponto de referência definido por Floyd e Widaman (1995) de .35. Contudo, como o valor obtido neste item foi muito aproximado, optou-se por manter a composição factorial original.

Em termos de fiabilidade, à semelhança do estudo original, o primeiro factor (reavaliação cognitiva) demonstrou uma boa consistência interna, e o segundo (supressão emocional) registou um valor considerado fraco, um pouco abaixo do obtido por Gross e John (2003). Na presente amostra, os dois *alpha de Cronbach* foram superiores aos encontrados por Machado Vaz (2009). É possível aferir que este é um instrumento de medida com boa homogeneidade, e que permite a avaliação de ambas as estratégias de regulação emocional, em adultos portugueses. Os dados apresentados são congruentes com o estudo de validação, efectuado com uma amostra de estudantes universitários italianos, no qual a estrutura de duas componentes foi identificada em análise factorial confirmatória, ambas revelando boa consistência interna (Balzarotti et al., 2010).

A análise das propriedades psicométricas do instrumento foi replicada na amostra de advogados. Os resultados alcançados foram semelhantes aos dos actores e a composição factorial manteve-se. Os valores de consistência interna revelaram-se superiores.

Berkeley Expressivity Questionnaire (BEQ)

Para estudar as características psicométricas do *Berkeley Expressivity Questionnaire* (Gross & John, 1995), procedeu-se à análise da validade e fiabilidade do instrumento, na amostra de actores.

No que diz respeito à validade factorial, ao contrário da versão original composta por três factores, a solução apontou para a retenção de, apenas, dois. Alguns dos itens não se apresentavam distribuídos conforme a estrutura original, pelo que se procedeu a uma avaliação detalhada do seu conteúdo. A questão principal refere-se ao facto de os itens 10 (“Sou uma pessoa emocionalmente expressiva”) e 12 (“Por vezes sou incapaz de esconder os meus sentimentos, no entanto gostaria de o fazer”) surgirem incluídos no primeiro factor, enquanto no estudo original pertenciam a diferentes componentes. No estudo de Gross e John (1995), o item 10 apresentou a carga factorial mais elevada da componente “expressividade positiva”. Embora tenha sido considerado, pelos autores, como tendo conteúdo relativamente inespecífico, foi um excelente definidor do factor geral de expressividade, pertencente à estrutura unidimensional encontrada nas primeiras análises psicométricas realizadas por Gross e John (1995). Apoiados nesta visão, assumimos que a inclusão dos itens 10 e 12 no mesmo componente seria plausível e coerente em termos teóricos, uma vez que ambos retratam o “expressar as emoções” que, no nosso entender, se relaciona com a expressividade em geral. De acordo com Gross e John (1995, 1997), um sujeito emocionalmente expressivo é aquele que manifesta, comportamentalmente, os seus impulsos emocionais.

Devido às suas características, alguns itens foram excluídos e a análise factorial refeita. A nova solução revelou a existência de dois componentes, com todos os itens a apresentar cargas factoriais acima do ponto de referência definido por Floyd e Widaman (1995), de .35. O primeiro factor corresponde, teoricamente, à expressividade geral (positiva ou negativa) e o segundo à força de impulso. A opção de agrupar a expressividade positiva e negativa num só factor foi fundamentada pelas primeiras análises psicométricas realizadas por Gross e John (1995). Os autores verificaram a existência de uma escala de expressividade total, representativa de uma dimensão geral e relativamente equilibrada quanto às emoções positivas e negativas. Mencionaram, ainda, que a composição e associações desta escala total podem convergir com o *Ambivalence Over-Emotional Expressiveness Questionnaire* (AEQ) de King e Emmons (1990), e a *Emotional Expressivity Scale* (EES) de Kring, Smith, e Neale (1994).

Em termos de fiabilidade, os dois factores demonstraram valores de consistência interna aceites como razoáveis, semelhantes aos do estudo original. Os valores de *alpha de Cronbach* que utilizámos como referência são os da amostra A (Gross & John, 1995, p. 559) que, em termos de dimensão, é semelhante à da presente investigação.

A avaliação das propriedades psicométricas do instrumento foi refeita na amostra de advogados, onde os resultados obtidos diferiram dos encontrados nos actores. Da análise factorial foram excluídos todos os itens que, no estudo psicométrico anterior, demonstraram pouca qualidade. A solução final apontou para a retenção de duas componentes, sendo que nenhum dos itens apresentou saturações inferiores ao critério de referência. Os dois factores, com 5 itens cada, constituíram-se da seguinte forma: o primeiro corresponde, teoricamente, à força de impulso; e o segundo diz respeito à expressividade que, tal como nos actores, ficou integrada no mesmo componente, não se dividindo em positiva e negativa. No que respeita à consistência interna, os dois factores demonstraram valores considerados razoáveis, tendo sido superiores aos do estudo original.

Por ter sido testada numa amostra mais diversificada e de maior dimensão assumimos que, em estudos posteriores, a composição obtida nos actores é mais válida para ser aplicada à população portuguesa. Não obstante termos tomado esta decisão, os valores de consistência interna foram superiores na amostra dos advogados.

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

O propósito deste estudo foi avaliar as características psicométricas da *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al., 1985). Para isso, analisámos a validade e fiabilidade do instrumento, na amostra de actores. No que diz respeito à validade factorial, os resultados obtidos permitem-nos considerar aceitável a solução unifactorial composta pelos cinco itens. Quanto à fiabilidade, a consistência interna foi razoável, confirmando a robustez da escala. Este valor, inferior ao obtido no estudo original foi, no entanto, superior ao da validação portuguesa do instrumento (Neto et al., 1990). A avaliação das propriedades psicométricas do instrumento foi refeita com a amostra de advogados. A composição apresentou-se igualmente unifactorial, mas o valor de consistência interna da escala foi superior ao anteriormente encontrado na amostra de actores e no estudo original.

9.3.2. Discussão do Estudo Quantitativo

A finalidade do presente estudo foi a de analisar as estratégias de auto-regulação emocional utilizadas pelos actores profissionais, amadores e estudantes de teatro, no dia-a-dia e a sua relação com a satisfação com a vida, comparativamente a um grupo de referência, constituído por advogados e estudantes de direito. Estruturou-se a discussão dos resultados partindo do geral (amostra de actores e de advogados) para o particular (tipos de actividade: actores profissionais, amadores e estudantes de teatro). Para aligeirar a leitura, o termo “mulheres” será utilizado para nos referirmos à amostra geral (actrizes e advogadas), e “homens”, a actores e advogados, exceptuando os casos em que a identificação do tipo de actividade seja pertinente para o entendimento do texto.

A tendência para utilizar, ou evitar, o uso de estratégias emocionais específicas, no palco, pode ter um paralelo com as do dia-a-dia (Goldstein et al., 2012). Partindo desse pressuposto, analisaremos e justificaremos os resultados na vida pessoal, aplicando-os ao contexto da representação.

Diferenças entre Géneros nos Actores, nos Advogados e entre Tipos de Actividade Reavaliação Cognitiva

Em termos gerais, as mulheres disseram utilizar mais a reavaliação cognitiva do que os homens. Não se registaram diferenças entre géneros nos três tipos de actividade. Assim, a **Hipótese 1.1.** foi corroborada nos tipos de actividade mas infirmada no geral. O dado obtido nos tipos de actividade vai ao encontro de outras pesquisas que também não detectaram dissemelhanças entre géneros na reavaliação cognitiva (Goldstein et al., 2012; Gross & John, 2003; Gullone et al., 2010; McRae et al., 2012a).

Supressão Emocional

Os homens afirmaram suprimir as emoções mais frequentemente do que as mulheres. Se bem que o efeito do género não se tenha mostrado significativo nos tipos de actividade, registou-se uma diferença entre géneros entre os actores amadores e os profissionais. A **Hipótese 1.2.** foi confirmada na amostra geral, e infirmada nos tipos de actividade. Dos três tipos de actividade, o grupo que revelou níveis superiores de supressão emocional foi o dos actores amadores, seguido pelo dos estudantes e, por fim, pelo dos profissionais. Estes últimos dizem recorrer menos a esta estratégia,

provavelmente, por terem mais formação teórica e/ou prática, por possuírem maior experiência, por se sentirem mais à vontade perante o público e, finalmente, por fazerem uma auto-regulação mais eficaz das suas emoções. Estes resultados vão ao encontro da pesquisa realizada por Goldstein e colaboradoras (2012) que defendem que representar implica uma expressão emocional activa, por isso os actores recorrem menos à supressão do que os “não actores” (e.g., artes visuais, músicos). Avançam, ainda, que a tendência para evitar o uso da supressão emocional no palco pode ter um paralelo com a não utilização desta estratégia no dia-a-dia.

Relativamente aos nossos resultados, os amadores, com pouco conhecimento teórico de como lidar com as emoções, recorrem mais à SE. Os estudantes, por serem mais novos, estão ainda a aprender como expressar as emoções, enquanto indivíduos e futuros actores. Este dado é comprovado por Gullone e colaboradores (2010) que concluíram que a SE é mais elevada nos mais novos e o seu uso tende a diminuir com a idade.

Expressividade

No que respeita à expressividade, as mulheres declararam expressar mais as emoções do que os homens. A diferença entre géneros foi mais notória na amostra de advogados. Nos tipos de actividade, o efeito do género foi significativo nos estudantes de teatro e nos actores profissionais. Logo, a **Hipótese 2.1.** foi confirmada na amostra geral e nestes dois tipos de actividade.

Ao longo do ciclo de vida, são visíveis diferenças entre géneros na expressividade. Há muito que a investigação tem revelado que as mulheres expressam mais as emoções do que os homens (e.g., Broverman, Vogel, Broverman, Clarkson, & Rosenkrantz, 1972; Fischer et al., 2004; Kring & Gordon, 1998; LaFrance & Banaji, 1992), uma vez que as regras sociais vigentes lhes oferecem maior permissão (Hall, 1979). Os homens, devido a factores educacionais, são levados a suprimi-las, embora possam existir variações culturais. É usual ouvir-se que “os homens não choram”, por isso, é de forma contida que, com frequência, revelam o que sentem. A crença de que o género feminino é mais propenso a sentir e a expressar as emoções pode justificar que cargos de topo, em que se espera que a racionalidade seja mantida mesmo em situações de *stress*, tenham uma menor ocupação por parte das mulheres (Lutz, 1990). Até nos romances (e.g., Stephen King), as mulheres são retratadas como tendo vidas emocionais mais intensas, quando comparadas com os homens (Seligman, 2002). No estudo de

Chaplin e Aldao (2012), as dissemelhanças entre géneros na expressão das emoções foram moderadas pela idade e pelos factores contextuais: as raparigas mostraram mais externalização das emoções positivas e maior internalização das negativas do que os rapazes, que revelaram maior externalização das emoções negativas.

Nos tipos de actividade, os actores amadores constituíram o grupo que maior expressividade demonstrou. Não é raro assistir-se a um exagero na forma de representar (*overacting*) destes actores. Com pouca formação ou experiência na arte de representar, com frequência, exacerbam a gestualidade, o tom, a entoação e as inflexões, acabando por, mais do que as interpretar, fazer “caricaturas” das personagens. Este dado parece contrariar o obtido na supressão emocional, onde os actores amadores se destacaram por serem aqueles que mais recorrem a esta estratégia. Estudos psicofisiológicos demonstraram que este grupo experiencia níveis mais elevados de *stress*, durante a interpretação, o que parece aumentar a sua *performance* (Konijn, 1991). Assim, pode ser que no palco, para libertar essa tensão, funcionem no registo oposto recorrendo mais à expressividade.

Os estudantes de teatro revelaram os níveis mais baixos de expressividade. Este resultado pode justificar-se por estarem a formar-se, simultaneamente, como indivíduos e como actores. Os actores profissionais terem ficado entre os estudantes e os amadores, certifica os resultados do estudo onde se afirma que o treino na representação leva a um menor recurso à supressão emocional, mas não a elevados níveis de expressividade (Goldstein et al., 2012). Sintetizando, o estudante está a aprender como fazer, o actor amador, não tendo formação, exagera a sua *performance*, e o profissional, por conhecimento teórico e/ou experiência, sabe que não deve fazê-lo.

Quando analisadas as duas profissões, os actores relataram expressar mais as emoções do que os advogados. Uma dimensão que caracteriza o ser humano, para além de ser racional e relacional, é a previsibilidade do seu comportamento. Dai que uma, uma das explicações possíveis para este resultado resida na expectativa da sociedade em que os indivíduos, no caso actores e advogados, devam comportar-se de modo congruente tanto no âmbito profissional como pessoal. Todas as profissões deverão ser conduzidas por códigos de ética que regem o seu comportamento. Por exemplo, no caso da Psicologia, Ricou (2014) afirma “então, o psicólogo, em qualquer circunstância, profissional ou não, em que possa ser identificado como psicólogo, deverá ter consciência disso mesmo, orientando o seu comportamento de acordo com os princípios éticos da psicologia, isto é, de acordo com aquilo que se espera que seja o

comportamento de um psicólogo. Só deste modo se poderá prevenir um desgaste da imagem da classe profissional (pp. 200 e 201).

Possivelmente, as diferenças observadas entre actores e advogados devem-se, também, a rótulos culturais existentes, ou auto-impostas. Ao advogado, exige-se formalidade, rigidez, e contenção na expressão emocional; ao actor consente-se liberdade para ser original, diferenciado, ligado a uma extravagância própria dos artistas, com uma filosofia única e características peculiares. Esta ideia é, aliás, uma das definições de pessoa criativa: “deve ser imaginativa, talentosa, correr riscos, pouco convencional e intelectual, descrição concordante com a imagem que o público tem, ou faz, de muitos artistas” (Glück et al., 2002, p. 64). Enquanto uns (e.g., fãs) idolatram os actores, outros (e.g., *Media*) vêem-nos como diferentes, pouco convencionais e, até, pouco “normais” (Hammond & Edelmann, 1991). Mesmo as brincadeiras, observadas antes dos 4 anos, dão indicações precoces da profissão que um dia irão exercer: os advogados fazem audiências para a família e amigos; os actores improvisam guarda-roupa, maquilham-se e representam (Goldstein, 2009; Hammond & Edelmann, 1989).

Outro motivo para os actores se assumirem mais expressivos do que os advogados pode ser o treino constante para fazer “nascer” e “morrer” estados emocionais diferentes, para gerir as suas emoções e dar vida às da personagem, que lhes fornece uma maior elasticidade para expressar todo o tipo de emoções no quotidiano. Estes resultados são corroborados por vários estudos que dizem que os actores apresentam elevados níveis de expressividade (Marchant-Haycox & Wilson, 1992). “A expressividade foi claramente relacionada com a capacidade de representar” (Friedman et al., 1980, p. 347).

As diferenças entre géneros na expressividade, embora detectadas em ambas as profissões, foram mais notórias nos advogados. As mulheres mostraram-se mais expressivas do que os homens, contudo a discrepância entre géneros foi mais evidente nos advogados, uma vez que nestes, devido à sua formalidade, a expressividade não é tão esperável socialmente.

Força de Impulso

Os resultados na **força de impulso** foram semelhantes aos obtidos na expressividade. Tanto na amostra geral, como nos três tipos de actividade, as mulheres experienciaram impulsos emocionais mais intensos do que os homens, dado concordante com o obtido por Lamantia (2013). Observaram-se diferenças significativas

entre géneros, nos actores e nos advogados, sendo mais notória nestes últimos. A **Hipótese 2.2.** foi confirmada em ambas as amostras. Quando analisadas as duas profissões, os actores apresentaram graus mais elevados de força de impulso do que os advogados. Este resultado é corroborado pelo estudo de Fisher e Fisher (1981, citado por Hammond & Edelmann, 1991) que afirmam que os actores profissionais são mais impulsivos, quando comparados com sujeitos não ligados às artes.

Uma justificação possível para terem sido obtidos valores semelhantes na força de impulso e na expressividade, poderá ter a ver com a estabilidade ao longo do tempo das três dimensões do BEQ (EP, EN e FI), e com as correlações apresentadas entre si. Ou seja, pessoas com fortes impulsos emocionais são mais propensas a expressar emoções, sejam elas negativas ou positivas. A expressividade e a força de impulso surgem, assim, associadas (Gross & John, 1995; Mohiyeddini, John, & Gross, 2008).

Satisfação com a Vida

Relativamente à satisfação com a vida, os advogados apresentaram-se mais satisfeitos com a vida do que as advogadas. A diferença entre géneros foi marginalmente significativa, o que poderá estar relacionado com a amostra de advogados ser reduzida e díspar (número de mulheres superior ao dos homens). Portanto, a **Hipótese 3** foi confirmada nos actores em geral e nos três tipos de actividade, e infirmada nos advogados.

A inexistência de diferenças entre géneros na satisfação com a vida na amostra de actores é congruente com vários estudos (e.g., Inglehart, 1990; Kahneman & Krueger, 2006; Pavot & Diener, 2004). Também no estudo qualitativo, realizado nesta tese, tanto os actores quanto as actrizes afirmaram estar satisfeitos com a profissão e a vida.

Uma das explicações para os advogados terem revelado índices mais elevados de satisfação com a vida, comparativamente às advogadas, pode ter a ver com a advocacia ser uma profissão que, até há bem pouco tempo, era fundamentalmente exercida por homens. A necessidade de afirmação num mundo de homens é, provavelmente, geradora de *stress*. A mensagem educacional e social que ainda hoje persiste é a de que a mulher tem de ser “boa mãe”, esposa dedicada e excelente profissional, conjunto de responsabilidades e tarefas que lhe retiram o tempo para si. Se acrescentarmos que é aos homens que são atribuídos os cargos de topo e os salários mais elevados, é natural que sejam estes a apresentar maiores índices de satisfação com

a vida (Giusta et al., 2011; Ryff, 1989). Este dado corrobora o estudo realizado por Caetano (2003). Por se tratar de um inquérito e não de um artigo científico, o autor não avançou com uma explicação. No entanto, foi possível extrair informações que podem justificar o resultado. Assim: a maioria dos proprietários de escritórios de advogados (53.6%) tem mais de 45 anos e é do género masculino (63.4%); cerca de 70% dos que utilizam escritório de outro advogado são mulheres, com menos de 35 anos; e o exercício em sociedades de advogados (como sócio) é, predominantemente, realizado por homens (75.8%). Mais, no âmbito da actividade liberal em advocacia, as avenças contribuem para a estabilidade económica e profissional dos advogados. O cruzamento com as variáveis sócio-demográficas revelou que 57.8% dos advogados têm avenças enquanto, somente, 39% das mulheres declararam tê-las. No que diz respeito ao salário, as advogadas mostraram-se menos satisfeitas com as remunerações e consideraram-nas menos justas: (59.3%) ganham menos de 1.000 euros/mês enquanto os advogados (54%) auferem salários acima dos 2.000 euros/mês; o escalão acima dos 5000 euros/mês é atingido por 13.7% dos homens contra, apenas, 3.1% das mulheres (Caetano, 2003).

Associação entre as Variáveis na Amostra de Actores

O objectivo foi examinar, na amostra de actores, as relações existentes entre as variáveis, nomeadamente, se a reavaliação cognitiva se associava a níveis superiores de satisfação com a vida (**Hipótese 4**) e, contrariamente, se a supressão emocional a valores inferiores (**Hipótese 5**). Os resultados comprovaram ambas as hipóteses. A reavaliação cognitiva correlacionou-se positivamente com a satisfação com a vida, enquanto a supressão emocional se associou de forma negativa. Estes resultados são concordantes com os obtidos noutras pesquisas (e.g., Freire & Tavares, 2011; Schutte, Manes, & Malouff, 2009).

A supressão emocional também se correlacionou negativamente com a expressividade e a força de impulso. A idade associou-se negativamente à satisfação com a vida, ou seja, os indivíduos relataram uma satisfação com a vida proporcionalmente inversa à idade. Ao contrário do efeito de “U” (Blanchflower & Oswald, 2008), pode dizer-se que se observou no nosso estudo o efeito de “A”. A relação encontrada entre a idade e a satisfação com a vida certifica outras investigações, que sugerem que os jovens são mais felizes do que os seniores (e.g., Diener & Suh, 1998; Giusta et al., 2011; Mroczek & Spiro, 2005; Pinquart, 2001).

Os nossos resultados atestam os encontrados por Ryff (1989), que verificou uma diminuição na satisfação com a vida das mulheres ao longo do ciclo de vida (juventude, meia-idade e velhice), enquanto os homens apresentaram um aumento da satisfação com a vida entre a juventude e a meia-idade, mas um declínio na velhice. Outros estudos vão, igualmente, nesse sentido, com a idade a apresentar-se negativamente correlacionada com a satisfação com a vida e os afectos positivos (Chen, 2001; Freund & Baltes, 1998).

Determinantes da Satisfação com a Vida nos Actores

Por último, foram analisados, na amostra geral, quais os preditores da satisfação com a vida, pressupondo que a reavaliação cognitiva se apresentaria como melhor variável preditora, em ambas as profissões (**Hipótese 6**). Procurou-se, também, averiguar o papel das restantes variáveis na explicação da variância da satisfação com a vida, e se haveria diferenças entre actores e advogados (**Hipótese 7**).

Os resultados da análise, na amostra de actores, mostraram que as variáveis sócio-demográficas relevantes na predição da satisfação com a vida foram a idade e a relação amorosa estável. A contribuição da idade foi negativa: quanto mais idade tem o actor, menos satisfeito com a vida diz sentir-se. Este resultado é congruente com o obtido na análise da associação entre variáveis, em que a idade se correlacionou negativamente com a satisfação com a vida. Tal como no presente estudo, também no de Prenda e Lachman (2001), a idade apresentou-se como variável preditora da satisfação com a vida.

Várias explicações podem ser dadas para estes dados: por ser uma profissão que vive da aparência física e, portanto, quanto maior a idade menor o leque de personagens disponíveis para interpretar (sobretudo no caso das mulheres); pelas carreiras profissionais poderem ser curtas; pela intermitência laboral característica desta profissão; e pela ausência de benefícios fiscais e contractuais.

Sujeitos à pressão social, que passa pela “renovação de caras novas”²⁵, e ao culto da juventude, são mais requisitados os actores jovens apesar de, às vezes, terem menos habilitações e/ou experiência artística. Na nossa visão, as mulheres, sobretudo as

²⁵ É o caso da “namoradina de Portugal”, termo aplicado a três gerações diferentes de atrizes. Milú, uma das mais famosas estrelas do cinema português das décadas de 40 e 50, foi a primeira a obter esta designação (retirado de <http://www.publico.pt/cultura/noticia/actriz-portuguesa-milu-morreu-hoje-aos-82-anos-1348926>). Seguiu-se Catarina Furtado, nos anos 90 (retirado de <http://www.lux.iol.pt/nacionais/catarina-furtado-facebook-rede-social-apresentadora-fas-televisao/1501697-4996.html>) e, mais recentemente, Sara Matos (retirado de Revista Lux, edição n.º 701, de 07 de Outubro de 2013).

mais bonitas, ao perderem alguma da sua beleza exterior com o passar dos anos vêm reduzida a possibilidade de serem convidadas a interpretar personagens que requerem maior jovialidade e/ou sensualidade.

Embora o género não tenha surgido como variável preditora significativa da satisfação com a vida, existem estudos que se referem à idade associando-a ao género. De acordo com Menger (1997), parece existir um cenário ainda mais desfavorável quando nos referimos às mulheres mais velhas, devido às características peculiares desta profissão. As atrizes que trabalham em televisão e cinema são, fortemente, associadas à feminilidade e juventude, ao invés dos actores, a quem se atribui masculinidade e amadurecimento, e não envelhecimento. O autor considera que, no caso do teatro e da televisão, a idade funciona como “porta de entrada”, essencialmente para as mulheres, uma vez que, nessas áreas, quanto mais novas maior a oferta de trabalho. Estas dissemelhanças são, igualmente, referidas por Coulangeon, Ravet e Roarik (2005, citado por Borges, 2011), ao comprovar que nas artes performativas, ao longo da carreira, jovens e séniores, são tratados de forma diferenciada tanto nas condições de trabalho como nos *cachets*.

Os actores dizerem-se menos satisfeitos com a vida (independentemente do género e do tipo de actividade) com o avançar dos anos, pode residir no facto de, na maioria dos casos, em toda a vida profissional, só quando se trabalha se auferem *cachet*. Mesmo que esta remuneração seja, regra geral, acima da média nacional, não cobre os meses em que a ausência de emprego persiste. Para além disso, os benefícios sócio-económicos, ao longo da carreira, são praticamente inexistentes. Os actores raramente têm direito a contracto de trabalho, o sistema de recibos verdes é o mais utilizado, estando vedado o acesso à reforma, a subsídios de férias, de Natal, de desemprego e baixas médicas, entre outros. Vêm a público muitos casos de actores, e outros artistas, que terminam os seus dias abaixo do limiar da dignidade, recorrendo a ajuda de familiares. Felizmente, hoje em dia existe a Casa do Artista²⁶, que tão bem acolhe quem outrora brilhou. Em suma, o que pode justificar o aumento da idade ser inversamente proporcional à satisfação com a vida, é a falta de condições de trabalho, a diminuição dos convites profissionais e, conseqüentemente, a menor realização pessoal e profissional.

²⁶ A Casa do Artista é um complexo residencial, em Lisboa, que faz parte da APOIARTE (Associação de Apoio aos Artistas), Instituição Particular de Solidariedade Social que apoia as artes cénicas, cinema, rádio e televisão.

A relação amorosa estável²⁷ apresentou uma contribuição positiva para a satisfação com a vida. Este dado vai ao encontro de outras pesquisas que afirmam que as pessoas casadas há mais tempo apresentam níveis superiores de satisfação com a vida (e.g., Giusta et al., 2011; Mroczek & Spiro, 2005; Stutzer & Frey, 2006).

Quanto às estratégias de auto-regulação emocional que melhor explicaram a satisfação com a vida, nos actores, a reavaliação cognitiva distinguiu-se enquanto variável preditora significativa. Este resultado confirma o defendido pelo modelo de Gross e John (1998a), que argumenta que esta estratégia é eficaz, já que intervém mais cedo no processo gerador das emoções, tendo menos custos psicológicos (ver também Webb et al., 2012). Corroboram, ainda, os dados do estudo realizado por Gross e John, em 2003, no qual os indivíduos que a utilizaram se mostraram mais satisfeitos com as suas vidas. Quando se deparam com uma situação a ser resolvida, ponderam, equacionam, pensam sobre ela e numa solução mais adaptativa, logo, é expectável que atinjam uma resolução mais satisfatória.

Determinantes da Satisfação com a Vida nos Advogados

No que respeita à amostra de advogados, os resultados, conforme hipotizado, foram distintos. Quanto às variáveis sócio-demográficas foram preditoras a idade, a relação amorosa estável, os anos de profissão e a expressividade.

A contribuição da idade foi, tal como nos actores, negativa: quanto mais idade o advogado apresenta, menores níveis de satisfação com a vida revela. Porém, a contribuição dos anos de profissão foi positiva. A conciliação destes dois resultados parece-nos pouco coerente. Tal pode ter sucedido dada a pequena dimensão da amostra de advogados ($N=138$) e a reduzida homogeneidade entre si (45 profissionais, 21 estagiários e 72 estudantes de direito). Para além disso, a média de idades foi de 29.23, e a dos anos de profissão de 3.39. Assim, a experiência profissional, embora reduzida, parece marcar a diferença entre a vida académica, o início da independência financeira e a consolidação da posição no mercado de trabalho, factores responsáveis por níveis mais elevados de satisfação com a vida.

Cerca de 60% da amostra de advogados afirma estar numa relação amorosa estável, variável preditora de maiores níveis de satisfação com a vida, dado congruente com diversas pesquisas que afirmam que as pessoas casadas são mais satisfeitas com a

²⁷ Como definido anteriormente, uma vez que a maioria dos estudos existentes se foca no casamento, esse foi o ponto de referência utilizado para explicar os nossos dados.

vida do que os solteiros, os divorciados ou os viúvos (e.g., Giusta et al., 2011; Mroczek & Spiro, 2005; Stutzer & Frey, 2006). Embora a amostra dos advogados seja maioritariamente constituída por mulheres (102 mulheres, 36 homens), foram mais os homens que disseram estar numa relação amorosa estável. Se acrescentarmos o facto de, em média, auferirem um rendimento mais elevado, a conjugação destas duas variáveis (casamento e salário) pode justificar que a satisfação com a vida dos advogados tenha apresentado níveis superiores, relativamente às advogadas (Diener & Biswas-Diener, 2000).

Para explicar que os advogados com mais anos de profissão se sintam mais satisfeitos com a vida, salientam-se os dados encontrados por Sheldon e Krieger (2007) nos quais a cultura institucional da Faculdade de Direito parece ter “um efeito corrosivo no bem-estar” (p. 883), na satisfação das necessidades básicas, no desempenho, na motivação e nos valores dos alunos (ver também Sheldon & Krieger, 2004). Interessante salientar que dos 31 inquiridos que afirmaram ter tido acompanhamento psicológico, 18 eram estudantes de direito. Remete-se para estudos futuros uma explicação mais cabal para estes dados.

No que respeita às variáveis emocionais, a reavaliação cognitiva surgiu, como esperado, como preditora significativa da satisfação com a vida (**Hipótese 6**). Apesar da sua contribuição inferior, a expressividade assumiu-se igualmente relevante na explicação desta variável. Tal como nos actores, parece-nos clara a ligação entre a reavaliação cognitiva, enquanto estratégia de regulação emocional adaptativa, e a satisfação com a vida (Gross & John, 1998a, 2003; Webb et al., 2012). Também Freire e Tavares (2011) revelaram que a RC se apresentou como variável preditora do bem-estar: os adolescentes que utilizam esta estratégia parecem estar mais satisfeitos com as suas vidas, o que confirma a evidência de pesquisas anteriores com adultos (John & Gross, 2004), e com crianças e adolescentes (Gullone et al., 2010). A expressividade ter-se revelado como variável preditora nos advogados (e não nos actores), pode ter como explicação esta ser pouco frequente nesta classe profissional e, por isso, aqueles que a apresentam revelarem maiores níveis de satisfação com a vida.

CAPÍTULO 10

Conclusões e Limitações do Estudo Quantitativo

A reavaliação cognitiva apresentou-se como melhor preditor da satisfação com a vida, em ambas as profissões. Nos actores surgiram, igualmente, como determinantes,

a idade e a relação amorosa estável. Nos advogados, as mesmas variáveis, acrescidas dos anos de profissão e da expressividade. Os actores relataram expressar mais emoções do que os advogados. O género feminino apresentou níveis de reavaliação cognitiva, expressividade e força de impulso, superiores ao masculino. Os homens, embora tenham afirmado suprimir mais as emoções do que as mulheres, apresentaram níveis mais elevados de satisfação com a vida, mas somente os advogados. Relativamente à variável acompanhamento psicológico, cerca de 40% da amostra dos actores afirmou ter recorrido. As mulheres foram quem mais procurou a intervenção psicológica. Na amostra de advogados, a percentagem foi menor, cerca de 20%, com as advogadas a procurarem mais apoio psicológico do que os advogados.

Limitações do Estudo

Uma das limitações desta investigação deveu-se ao facto de tanto nos estudos originais, como na adaptação portuguesa, o ERQ se constituir como um instrumento adequado e fiável na avaliação das estratégias de regulação emocional em adultos, e a presente investigação abarcar 105 indivíduos com menos de 18 anos. Outra foi o recurso a questionários de auto-relato, sujeitos a enviesamentos. Os participantes da amostra geral desta investigação não são representativos da população: os actores por se encontrarem em trabalho continuado; os advogados pela reduzida e díspar dimensão da amostra. Pelas limitações apontadas, os resultados e respectivas conclusões deverão ser consideradas com cautela, evitando generalizações precipitadas.

No entanto, consideramos esta investigação precursora, não pelas variáveis utilizadas, regulação emocional e satisfação com a vida, há muito examinadas em Portugal e internacionalmente, mas por terem sido analisadas com actores, profissão sobre a qual poucos estudos têm recaído. Além disso, analisaram-se três tipos de actividade (actores profissionais, amadores e estudantes de teatro), bem como um grupo de comparação (advogados), o que possibilitou uma conclusão mais rica de resultados.

CAPÍTULO 11

Conclusões Gerais

Esta investigação focou-se, primordialmente, na ampliação do conhecimento sobre as estratégias de auto-regulação emocional utilizadas pelos actores profissionais, amadores e estudantes de teatro, e a satisfação com a vida, em comparação com uma amostra de advogados. Para compreender o mundo é essencial encarar a ideia de que

tanto as palavras quanto os números são necessários (Miles & Huberman, 1994). Tendo em conta essa evidência, procurou-se, através de dois estudos, um qualitativo e um quantitativo, fazer a ponte e reflectir sobre os resultados obtidos.

Na análise qualitativa, realizou-se uma entrevista de profundidade a cinco actores profissionais²⁸. O estudo quantitativo analisou 450 actores (profissionais, amadores e estudantes de teatro), e comparou-os com 138 advogados. Os instrumentos de medida utilizados foram: o *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ; Gross & John, 2003; Machado Vaz, 2009); o *Berkeley Expressivity Questionnaire* (BEQ; Gross & John, 1995; Pinto Gouveia & Dinis, 2006); e a *Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Diener et al., 1985; Neto et al., 1990).

A análise de conteúdo das entrevistas indica que os actores escolheram a profissão pelas experiências amadoras, pelo contexto familiar propício, pelo sonho que acarretavam desde muito novos, pelo dom e pelo jeito que tinham em imitar os outros. A paixão pela profissão é o grande motor que os faz persistir. Para além disso, é a possibilidade de vivência de vidas fantasiadas e o prazer em criar emoções nos outros. Embora apresentem desgaste emocional, dizem-se satisfeitos com a vida e com a profissão, não equacionando abandoná-la.

Verificaram-se diferenças entre géneros, tanto nas estratégias utilizadas pelos actores na construção, interpretação e desconstrução das personagens, como naquelas a que recorrem no seu dia-a-dia. No palco, os actores “despem-se” mais facilmente das emoções vivenciadas pela personagem do que as atrizes, que tendem a “colar-se” e a deixar-se invadir por elas. No dia-a-dia, os homens (actores e advogados) disseram recorrer mais à supressão emocional, enquanto as mulheres (atrizes e advogadas) relataram utilizar mais a reavaliação cognitiva.

Com frequência se diz que representar torna o actor empático, o que corresponde à capacidade para sentir as emoções de outrem. Esta qualidade ensina-os a “calçar” os sapatos e a “vestir” as emoções da personagem, para poder representá-la (Goldstein, 2009). A autora defende que os actores, sobretudo os que seguem o Método, de Stanislavsky, serão particularmente empáticos, já que são treinados para sentir no palco, em tempo real, o mesmo que a personagem sente. Interessante olhar o testemunho de um actor participante no estudo qualitativo que se refere, literalmente, à necessidade de calçar os sapatos da personagem: “A primeira coisa que eu gosto de ter é

²⁸ Ver critérios de selecção (p. 71).

sapatos. Saber como é que vou andar no palco, como é que os meus pés vão mexer. Porque os pés representam” (**caso A**).

Na perspectiva dos cinco actores, o envolvimento emocional é fundamental para a criação de um papel. Uma vez que este pode conduzir à invasão pelas emoções da personagem, e ao consequente desgaste emocional, os actores defendem que deverá haver auto-controlo. Aplicando esta estratégia, o treino na representação pode potenciar uma regulação emocional eficaz, não desencadeando sintomas psicopatológicos. A ausência de controlo emocional e do distanciamento necessário entre o actor e a personagem podem ser um fio condutor para a dissociação patológica (Thomson & Jaque, 2011). Dependendo da capacidade para controlar as fronteiras entre o “eu” e a personagem representar pode conduzir, quer ao crescimento pessoal, quer a problemas emocionais (Burgoyne et al., 1999), tendo impacto no bem-estar emocional do indivíduo. Os actores estão vulneráveis à desregulação, à instabilidade (Thomson & Jaque, 2012a), à destabilização pessoal e à indefinição de limites (Burgoyne et al., 1999).

Será interessante examinar se a alusão à existência de baixa auto-estima de um actor, no estudo qualitativo, estará relacionada com a indefinição de limites pessoais, e a consequente invasão pelas emoções da personagem. O único actor que afirmou ter escolhido a profissão por ausência de auto-estima, parece não ter as fronteiras bem delimitadas entre si e a personagem, uma vez que, com frequência, as mistura: “Eu ando um bocadinho de acordo com o *mood* da personagem *n* vezes. Mas não faço conscientemente” (**caso C**). O distanciamento emocional entre o “eu” e o “não eu” impede que o actor seja envolvido por num turbilhão de emoções, difíceis de controlar. Recebeu, também, a desaprovação familiar para a sua decisão de abraçar a profissão e equacionou abandoná-la. Quando questionado como lida com o reconhecimento público, respondeu: “Muito mal! Se é assim uma pessoa ou duas e tal que te vão abordando... Agora se vem um grupo direito a mim... Isto aconteceu-me, por exemplo, no sábado passado na Figueira da Foz. Eu tive que pôr imediatamente um “Victan” debaixo da língua. Estava todo a tremer! Eu tenho ataques de pânico com multidões. Tenho fobias. Não vou a concertos, não entro numa discoteca a não ser que fume um charro ou beba um copo ” (**caso C**).

Embora sem grande consciência de os utilizar, antes e depois da representação, os actores recorrem a rituais, que parecem ter, por função, a contenção dos níveis de ansiedade. Antes, recorrem a eles, não só para impedir que o seu estado de espírito

interfira no desempenho (como que colocando uma barreira entre a vida real e a ficcional), como também, para reduzirem os níveis de ansiedade antecipatória, inerente a uma exposição pública. Depois, o ritual auxilia-os a “desligar” das emoções da personagem, voltando ao estado de espírito inicial²⁹. Deste modo, parece haver um paralelo entre os resultados dos estudos qualitativo e quantitativo, quanto ao recurso a estratégias de regulação emocional adaptativas, como o auto-controlo emocional, o distanciamento emocional, os rituais e a reavaliação cognitiva.

Apesar do custo emocional, os actores persistem e não ponderam abandonar a profissão, pela paixão com que a exercem. Embora satisfeitos no momento actual, à medida que a idade avança, verificou-se uma diminuição da satisfação com a vida. Este resultado é compreensível à luz da intermitência laboral e da redução, com o tempo, das ofertas de trabalho, realidade mais evidente para as actrizes do que para os actores. Na indústria televisiva e cinematográfica, enquanto as mulheres parecem envelhecer perdendo o seu fulgor, os homens amadurecem, sendo-lhes atribuído charme. Acrescente-se que a inexistência de benefícios sociais (e.g., subsídio de desemprego) significa pouca, ou nenhuma, estabilidade económica. Pelo contrário, acarreta elevada preocupação relativamente com o futuro.

Toda a política sócio-cultural deverá ser (re)vista, para que os actores passem a gozar de regalias contractuais equivalentes às das outras profissões, para que sejam respeitados nos seus deveres e direitos: “Hoje, para o Fisco, deixei de ser Actor...e comigo, todos os meus colegas Actores e restantes Artistas deste país. (...) um actor é sempre autor das suas interpretações - com direitos conexos”³⁰.

A criação da Gestão dos Direitos dos Artistas (GDA), em 1995, veio legislar esta profissão, salvaguardando os direitos dos artistas, em geral, e dos actores, em particular (e.g., o actor receber uma percentagem sobre cada vez que um programa televisivo é reposto e não, somente, sobre a primeira emissão). Embora muito aquém do desejável, por meio desta regulamentação começaram a ser pagos os devidos direitos de autor, à imagem do que se pratica, há muito, noutros países. De mencionar, no entanto, que, em 2015, segundo dados da própria Fundação, apenas estão inscritos 716 actores e 706 actrizes. Antes da GDA, existia, apenas, um sindicato, onde o actor se inscrevia, obrigatoriamente, e que atribuía carteiras profissionais de “actor dramático” ou de

²⁹ Ver cenários (pp. 92-93).

³⁰ Excerto do texto escrito pelo actor Ruy de Carvalho, a 24 de Maio de 2013 (retirado da sua página oficial do Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Ruy-de-Carvalho/455832431122050?fref=ts>).

“actor de variedades”. Contudo, esse sindicato em nada protegia a classe. Mais recentemente, outras iniciativas (e.g., Plataforma dos Intermitentes) surgiram com igual propósito: o de alertar a consciência política para esta problemática.

O repto fica lançado a actores, professores, directores de companhias, políticos e outros homens de cultura para que, em conjunto, possam delinear estratégias, tendo, como alvo, implementar estatutos para a profissão. Para que, quem passou uma vida a vender sonhos, não a termine em pesadelo³¹.

É sabido que os actores menos experientes, por não terem os seus limites bem definidos, são mais permeáveis à invasão pelas emoções da personagem, ficando expostos a problemas psicológicos (Burgoyne et al., 1999). Independentemente do género, os mais novos reportam mais experiências dissociativas do que os mais velhos (van Ijzendoorn & Schuengel, 1996). Com base nesta premissa, no que ao ensino da arte de representar diz respeito, os professores devem estar conscientes e desenvolver competências para reconhecer os “sinais” nos alunos. Identificarem que aquele aluno, ou aquele exercício (e.g., activação de memórias afectivas), pode despertar emoções fortes, ou perturbadoras, havendo necessidade de posterior contenção emocional. No estudo qualitativo, um dos inquiridos revelou a mesma preocupação: “Há uns exercícios às vezes que fazem, e que grande parte das pessoas do meio teatral acha que são importantes para o trabalho do actor, em que as pessoas entram quase em transe. Obrigam as pessoas a fazerem aqueles exercícios e quando dizem para parar as pessoas não saem dali. Eu acho um exagero. (...). Muito perturbador em relação à pessoa. E nós somos pessoas. Primeiro que tudo, desculpem lá, mas somos pessoas, somos seres humanos. E, depois, actores. Nós temos direito a existir, não é só as personagens” (caso B).

A interpretação de personagens dramáticas não faz com que os actores adquiram maior capacidade de resolução das suas experiências traumáticas e de perda. Ao contrário do que se postulava, pode desencadear dissociação patológica (Thompson & Jaque, 2011, 2012a). O que parece estar relacionado com o surgimento desta sintomatologia são factores como a vulnerabilidade genética, o défice neurológico ou as experiências de vinculação traumáticas (Lyons-Ruth, 2002; van Ijzendoorn & Schuengel, 1996; Waller et al., 1996).

³¹No mesmo sentido vão as declarações de Joana Manuel, actriz, na conferência nacional: “*Em Defesa de um Portugal Soberano e Desenvolvido*”, a 23 de Fevereiro de 2013, no Auditório da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa (retirado de <http://www.youtube.com/watch?v=t3bwfURSztA>).

É natural que os actores apresentem dissociação não patológica, pelas características particulares do processo criativo, em particular quando têm de “dar” elevada intensidade emocional (Thomson & Jaque, 2012b; Thomson & Keehn, 2006). O actor precisa colocar o “eu” em *stand-by*, para entrar na vida ficcionada da personagem e, a seguir, retornar a si. No entanto, os actores, também, apresentaram dissociação patológica (Thomson & Jaque, 2011). Neste último caso, executavam *testimonial theater*, tipo de teatro onde o actor representa uma história pessoal, escrita pelo próprio que se refere, regra geral, a acontecimentos negativos, ou mesmo traumáticos. O (re)presentar, voltar a apresentar, pode ser factor desencadeador de destabilização/despersonalização, se as emoções vivenciadas não tiverem sido integradas no *self*. Alguns estudos referem que a regulação emocional tem um papel fundamental na gestão emocional depois de eventos traumáticos, ou geradores de *stress* (e.g., Badour & Feldner, 2013; Bardeen et al., 2013; Bonn-Miller et al., 2011; Shepherd & Wild, 2014). Segundo Thomson e Jaque (2011), na criação e execução do *testimonial theater*, emoções como a curiosidade, a confusão, a raiva, o nojo, o desprezo, o orgulho, a vergonha, a culpa e, até, o arrependimento, são activadas. Todavia, Thomson e Jaque (2012b) referem que, apesar de 36% dos actores terem apresentado dissociação patológica, 88% revelaram vinculação segura-autónoma, mostrando-se indivíduos estáveis, coerentes e autónomos. Dado que existem diversas técnicas de representação, algumas delas contraditórias, a generalização destes resultados deve ser feita com cautela.

Até à data, continua a ser difícil determinar se a capacidade do actor em dar vida a uma personagem é a causa ou a consequência do envolvimento na arte da representação, ou se a escolha da carreira é influenciada pelas experiências precoces de socialização (Kogan, 2002).

11.1. Orientações Futuras

Seria interessante que futuras investigações realizassem uma pesquisa com uma amostra de actores em intermitência profissional, ou mesmo desempregados, de modo a entender se as estratégias de regulação emocional e a satisfação com a vida são distintas da presente amostra, em que os participantes vêm exercendo de forma continuada. É provável que se assistisse a uma redução nos níveis de satisfação com a vida, visto que as pessoas desempregadas são, quase sempre, bastante infelizes (Diener & Biswas-Diener, 2000).

Estudos longitudinais podem averiguar, igualmente, se o desgaste emocional é causado pelas características da personagem, ou se, meramente, potenciam particularidades individuais pré-existentes, como por exemplo, melhoria das competências sociais. O treino na representação pode manter intactas, atenuar, ou potenciar estas características, pois não é de excluir que a formação e a experiência na área possam influenciar a empatia e a personalidade (Nettle, 2006). Na realidade, a origem de sintomas psicopatológicos pode não estar nos atributos da personagem. A eventual vulnerabilidade e os traços de personalidade do indivíduo podem existir previamente à entrada na profissão, ou estarem presentes antes da actuação.

Parece-nos pertinente, ainda, a criação de um protocolo de formação para actores, com módulos sobre auto-regulação emocional, a ser aplicado nos diversos contextos de representação (e.g., escolas de teatro, *workshops*). O intuito seria transmitir, desenvolver e aperfeiçoar estratégias mais eficazes para moldar as emoções, na profissão e no dia-a-dia, de modo a não colocar em risco a saúde mental dos intérpretes (ver também Larson & Brown, 2007).

O Modelo de Gross (1998a,b), ao considerar que a reavaliação cognitiva tem menos custos do que a supressão emocional, pode orientar na concepção deste tipo de programas de formação de actores. Poderia ser útil incluir o método psicofisiológico, maioritariamente dirigido para actores, Alba Emoting^{®32}, desenvolvido pela neurocientista Susana Bloch. A intenção deste método é ensinar a não só accionar fisiologicamente as emoções, como a desactivá-las através da técnica de “*step-out*”³³. Esta consiste em, pelo menos, três ciclos completos de respiração lenta, regular e profunda, seguida de um relaxamento total dos músculos faciais, e de uma mudança de postura (Bloch, 1993) e pretende evitar a chamada “ressaca emocional” (Beck, 2010, p. 145). Tal procedimento guia o actor de volta a um estado neutro. A duração do “despertar emocional” varia de acordo com o grau de activação alcançada pelo sistema de controlo emocional. Nos casos em que foi atingido um nível crítico de “despertar emocional”, o curso completo da emoção decorrerá da necessidade de aprender o controlo e a prática desta ferramenta.

Barton (1994) propõe que se reflecta sobre algumas questões: *quando* um estudante de teatro vivencia um trauma intenso, como resultado de uma actividade emocionalmente intensa, qual é a obrigação do professor? *Que* recursos disponíveis tem

³² Ver explicação da autora sobre o método: <https://www.youtube.com/watch?v=Rtb6-T9fr0M>

³³ Ver demonstração da técnica em: https://www.youtube.com/watch?v=BBZziwq0_f0&feature=youtu.be

para prestar assistência? *Quais* os limites para que os alunos devem ser convidados a evocarem emoções fortes, que ultrapassem o seu próprio controlo? Que condições provaram ser mais eficazes para uma exploração emocional saudável, com recuperação e suporte? Uma das alternativas, para o autor, é os professores, depois dos alunos experienciarem “erupções emocionais”, modificarem as actividades, a fim de evitar a repetição (Barton, 1994). Outra, sugerimos, será a utilização da técnica de “*step-out*” (Bloch, 1993).

11.2. Implicações Clínicas

Uma das implicações clínicas da presente investigação, que conjugou a psicologia com a arte de representar, passa pelo reconhecimento, a indução, a expressão e a regulação das emoções, através da respiração das expressões corporal e facial, proposta pelo método físico Alba Emoting[®] (Bloch, 1993). As seis emoções básicas com que trabalha são o medo, a raiva, a alegria, a tristeza, a ternura (e.g., amor fraternal) e o erotismo (sexual). Este método pode, igualmente, ser utilizado em psicoterapia, consciencializando, regulando e transformando as emoções, de forma a ajudar o terapeuta a reconhecer as suas emoções e as do paciente (Kalawski, 2011).

Embora Aristóteles afirmasse a catarse individual como o desígnio dramático da tragédia (Malpede, 1999), “estamos a representar, não a fazer terapia!” (Barton, 1994, p. 105). Segundo o autor, esta frase, repetida numa aula de teatro, reflecte a recusa do aluno em lidar com o desconforto emergente do próprio processo criativo, ou a falha em reconhecer a componente de crescimento pessoal do treino do actor.

Outro tema que deverá ser levado em linha de conta é a de jovens que enveredam pela carreira de actor pela necessidade de exorcizar problemáticas emocionais, numa espécie de catarse (psicodrama). Este tipo de situações deverá ser detectado tão precocemente quanto possível para não se compactuar com falsas expectativas e “pseudo-futuros” profissionais. Por todas estas razões, o professor deve ter formação específica nas estratégias de regulação emocional a adoptar.

Paralelamente, parece-nos fundamental a presença de um psicólogo clínico no âmbito das escolas e cursos onde se ensina a arte de representar, uma vez que é uma profissão altamente relacionada com a gestão emocional e onde a evidência científica aponta para alguma vulnerabilidade, potencialmente conducente ao desgaste emocional. Como já foi dito, uma regulação emocional desadaptativa, ou pouco eficaz, é a causa de muitas perturbações emocionais.

Wilson (1991) colocou duas questões: o que é que a psicologia, pode oferecer aos actores para ultrapassarem as suas dificuldades e aperfeiçoar a sua arte; e o que é que o processo teatral (criação de uma personagem) tem a dizer à psicologia sobre a natureza humana. Os resultados dos dois estudos efectuados na presente tese corroboram a resposta: a contribuição entre as duas artes pode ser recíproca.

“Se a terapia pode ajudar a transformar a vítima num sobrevivente, o processo teatral pode ajudar a transformar um sobrevivente num criador” (Malpede, 1999, p. 316).



REFERÊNCIAS³⁴

- Abrams, M. A. (1973). Research on subjective social indicators. In M. Nissel (Ed.), *Social Trends* (pp. 35-50). London: HMSO.
- Ackerman, B., Abe, J., & Izard, C. (1998). Differential emotions theory: Mindful of modularity. In M. Mascolo, & S. Griffin (Eds.), *What develops in emotional development?* (pp. 85-102). New York, NY: Plenum Press.
- Adelson, B. (2003). Issues in scientific creativity: Insight, perseverance and personal technique. *Journal of the Franklin Institute*, 340, 163-189. doi: 10.1016/S0016-0032(03)00037-1
- Adler, S. (1992). *Técnica da representação teatral*. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *The Perspectives on Psychological Science*, 8, 155-172. doi: 10.1177/1745691612459518
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004

³⁴ Todas as tabelas, figuras e referências bibliográficas desta tese foram elaboradas segundo a 6.^a edição do *Publication Manual of the American Psychological Association* (2010).

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263-278. doi: 10.1007/s10608-014-9662-4
- Alferes, V. R. (1997). *Investigação científica em psicologia: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- Almeida, L. S., & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Amabile, T. M. (1988). A model of creativity and innovation in organizations. In B. M. Staw, & L. L. Cummings (Eds.), *Research in organizational behavior* (pp. 123-167). Greenwich, CT: Jai Press.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais: DSM-5*. Lisboa: Climepsi Editores.
- American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American psychological association*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York, NY: Plenum Press.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.

Arnold, M. (1960). *Emotion and personality*. New York, NY: Columbia University Press.

Artaud, A. (1964). *Euvres completes*. Paris: Gallimard.

Augustine, A. A., & Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition & Emotion*, 23, 1181-1220. doi: 10.1080/02699930802396556

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145-1160.

Averill, J. R. (1993). Illusions of anger. In R. B. Felson, & J. T. Tedeschi (Eds.), *Aggression and violence: Social interactionist perspectives* (pp. 171-192). Washington, DC: American Psychological Association.

Ayers, L., Beaton, S., & Hunt, H. (1999). The significance of transpersonal experiences, emotional conflict, and cognitive abilities in creativity. *Empirical Studies of the Arts*, 17, 73-82. doi: 10.2190/4X8D-XTT4-FKKH-ECJ7

Babchuk, W., Hames, R., & Thompson, R. (1985). Sex differences in the recognition of infant facial expressions of emotion: The primary caretaker hypothesis. *Ethology and Sociobiology*, 6, 89-101. doi: 10.1016/0162-3095(85)90002-0

- Badour, C. L., & Feldner, M. T. (2013). Trauma-related reactivity and regulation of emotion: Associations with posttraumatic stress symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 69-76. doi: 10.1016/j.jbtep.2012.07.007
- Bailey, J. R. (1996). Theater and the laboratory enterprise. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(4), 793-804.
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, 99, 183-203. doi: 10.1007/s11205-010-9584-9
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 61-67. doi: 10.1027/1015-5759/a000009
- Banks, S., & Kenner, A. N. (1997). Are actors more socially skilled? Behavioral and self-report measures. *Psychological Reports*, 81, 1115-1123. doi: 10.2466/pr0.1997.81.3f.1115
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2014). An examination of the incremental contribution of emotion regulation difficulties to health anxiety beyond specific emotion regulation strategies. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 394-401. doi: 10.1016/j.janxdis.2014.03.002

- Bardeen, J., Kumpula, M. J., & Orcutt, H. K. (2013). Emotion regulation difficulties as a prospective predictor of posttraumatic stress symptoms following a mass shooting. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 188-196. doi: 10.1016/j.janxdis.2013.01.003
- Bariola, E., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 443-448. doi: 10.1007/s10826-011-9497-5
- Barker, K. K., Soklaridis, S., Waters, I., Herr, G., & Cassidy, J. D. (2009). Occupational strain and professional artists: A qualitative study of an underemployed group. *Arts and Health*, 1, 136-150. doi: 10.1080/17533010903031390
- Barrett, K. C., & Campos, J. J. (1987). Perspectives on emotional development: A functional approach to emotions. In J. D. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development* (pp. 555-578). New York, NY: Wiley.
- Barton, R. (1994). Therapy and actor training. *Theatre Topics*, 4, 105-118. doi: 10.1353/tt.2010.0081
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.

- Beck, J. M. (2010). Alba emoting and emotional melody: Surfing the emotional wave in Cachagua, Chile. *Theatre, Dance and Performance Training*, 1, 141-156. doi: 10.1080/19443927.2010.504998
- Becker-Blease, K. A., & Butler, L. D. (2004). Dissociative states through new age and electronic trance music. *Journal of Trauma and Dissociation*, 5, 89-100. doi: 10.1300/J229v05n02_05
- Belk, S. S., & Snell, W. E. Jr. (1986). Beliefs about women: Components and correlates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 403-413. doi: 10.1177/0146167286124003
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A., & Nakhla, W. E. (2008). Happiness: Theoretical and empirical considerations. *Nursing Forum*, 43, 12-23. doi: 10.1111/j.1744-6198.2008.00091.x.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2007). When a trauma becomes a key to identity: Enhanced integration of trauma memories predicts posttraumatic stress disorder symptoms. *Applied Cognitive Psychology*, 21, 417-431. doi: 10.1002/acp.1290
- Beutell, N. J. (2006). Life satisfaction: A sloan network encyclopedia entry. *Journal of Sloan Work and Family*, 2, 1125-1127.

- Birnbaum, D. W., Nosanchuk, T. A., & Croll, W. L. (1980). Children's stereotypes about sex differences in emotionality. *Sex Roles*, 6, 435-443. doi: 10.1007/BF00287363
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88, 1359-1386. doi: 10.1016/S0047-2727(02)00168-8
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66, 1733-1749. doi: 10.1016/j.socscimed.2008.01.030
- Blishen, B., & Atkinson, T. (1978, August). *Anglophone and Francophone differences in perceptions of the quality of life in Canada*. Paper presented at the 9th World Congress of Sociology, Uppsala, Sweden.
- Bloch, S. (1993). Alba emoting: A psychophysiological technique to help actors to create and control real emotions. *Theatre Topics*, 3, 121-138. doi: 10.1353/tt.2010.0017
- Boarini, R., Comola, M., Smith, C., Manchin, R., & Keulenaer, F. (2012). What makes for a better life?: The determinants of subjective well-being in OECD countries – evidence from the Gallup World Poll. *OECD Statistics Working Papers*, 2012/03, Paris: OECD Publishing. doi: 10.1787/5k9b9ltjm937-en.

- Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., Boden, M. T., & Gross, J. J. (2011). Posttraumatic stress, difficulties in emotion regulation, and coping-oriented marijuana use. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40, 34-44. doi: 10.1080/16506073.2010.525253
- Borges, V. (2003). A arte como profissão e trabalho: Pierre-Michel Menger e a sociologia das artes. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 67, 129-134.
- Borges, V. (2005). Actores e contractos de trabalho nos grupos de teatro portugueses: Notas para a sociologia de um mercado artístico. *Boletim OBS*, 14, 24-35.
- Borges, V. (2007). Condições de profissionalização dos actores e encenadores no mercado de trabalho teatral. In V. Borges (Ed.), *O mundo do teatro em Portugal: Profissão do actor, organizações e mercado de trabalho* (pp. 221-263). Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Borges, V. (2008). *Teatro, prazer e risco: Retratos sociológicos de actores e encenadores portugueses*. Lisboa: Roma Editora.
- Borges, V. (2011). Trabalho, género, idade e arte: Estudos empíricos sobre o teatro e a dança. *E-Cadernos CES-Coimbra*, 10, 110-127.

- Borges, V., & Pereira, C. R. (2012). Formação e mercado de trabalho: Actores e bailarinos entre desilusão e persistência nas artes. In V. Borges, & P. Costa (Eds.), *Criatividade e instituições: Os novos desafios à vida dos artistas e profissionais da cultura* (pp. 77-94). Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28, 385-400. doi: 10.1080/01650250444000072
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Brebner, J. (2003). Gender and emotions. *Personality and Individual Differences*, 34, 387-394. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00059-4
- Brecht, B. (1951). Short description of a new technique of acting. In J. Willett (Ed.), *Brecht on theatre* (pp. 136-148). London: Methuen.
- Briere, J., Weathers, F. W., & Runtz, M. (2005). Is dissociation a multidimensional construct? Data from multiscale dissociation inventory. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 221-231. doi: 10.1002/jts.20024

- Briton, N. J., & Hall, J. A. (1995). Beliefs about female and male nonverbal communication. *Sex Roles*, 32, 79-90. doi: 10.1007/BF01544758
- Brody, L. R. (2000). The socialization of gender differences in emotional expression: Display rules, infant temperament, and differentiation. In A. H. Fischer, *Gender and emotion* (pp. 3-24). Cambridge: University Press.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (1993). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3.^a ed., pp. 395-408). New York, NY: The Guilford Press.
- Broverman, I. K., Vogel, S. R., Broverman, D. M., Clarkson, F. E., & Rosenkrantz, P. S. (1972). Sex-role stereotypes: A current appraisal. *Journal of Social Issues*, 28, 59-78. doi: 10.1111/j.1540-4560.1972.tb00018.x
- Brown, D. (1999). *Actors talk: Profiles and stories from the acting trade*. New York, NY: Limelight.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18, 272-281. doi: 10.1080/10478400701703344
- Bryden, M., Garforth, J., & Mills, P. (1998). *Beckett at reading: Catalogue of the Beckett manuscript collection at the university of reading*. Reading: Whiteknights Press and the Beckett International Foundation.

- Buck, R. (1990). Mood and emotion: A comparison of five contemporary views. *Psychological Inquiry*, 1, 330-336. doi: 10.1207/s15327965pli0104_15
- Buck, R. (1993). What is this thing called subjective experience? Reflections on the neuropsychology of qualia. *Neuropsychology*, 7, 490-499. doi: 10.1037/0894-4105.7.4.490
- Burgoyne, S., Poulin, K., & Rearden, A. (1999). The impact of acting on student actors: Boundary blurring, growth, and emotional distress. *Theatre Topics*, 9, 157-179. doi: 10.1353/tt.1999.0011
- Burgoyne, S., Placier, P., Thomas, M., Welch, S., Ruffin, C., Flores, L.Y., Celebi, E., Azizan-Gardner, N., & Miller, M. (2007). Interactive theater and self-efficacy. *New Directions for Teaching and Learning*, 111, 21-26, doi: 10.1002/tl.282
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 17-32. doi: 10.1037//0022-3514.81.1.17
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67. doi: 10.1037/1528-3542.3.1.48

- Butler, L. D. (2006). Normative dissociation. *Psychiatric Clinics of North America*, 29, 45-62. doi: 10.1016/j.psc.2005.10.004
- Caetano, A. (2003). Inquérito aos advogados portugueses. *Revista da Ordem dos Advogados*. Lisboa: Centro de Investigação e Intervenção Social.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132, 180-211. doi: 10.1037/0033-2909.132.2.180
- Cale, E. M., & Lilienfeld, S. O. (2002). Histrionic personality disorder and antisocial personality disorder: Sex-differentiated manifestations of psychopathy? *Journal of Personality Disorders*, 16, 52-72. doi: 10.1521/pedi.16.1.52.22557
- Calkins, S., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-248). New York, NY: The Guilford Press.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York, NY: Russell Sage.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Consiglio, C., Picconi, L., & Zimbardo, P. G. (2003). Personalities of politicians and voters: Unique and synergistic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 849-856. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.849

- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181. doi: 10.1037//0003-066X.54.3.165
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-249. doi: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x
- Castro, V. L., Halberstadt, A. G., Lozada, F. T., & Craig, A. B. (2015). Parents' emotion-related beliefs, behaviours, and skills predict children's Recognition of Emotion. *Infant and Child Development*, 24, 1-22. doi: 10.1002/icd.1868
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2012). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139, 735-765. doi: 10.1037/a0030737
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151. doi: 10.1037/0022-3514.80.1.136
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. London: Sage Publications.
- Chekhov, A. (1991). *To the actor on the technique of acting*. London: Routledge.

Chen, C. (2001). Aging and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 54, 57-79.
doi: 10.1023/A:1007260728792

Chentsova-Dutton, Y. E., & Tsai, J. L. (2007). Gender differences in emotional response among European Americans and Hmong Americans. *Cognition & Emotion*, 21, 162-181. doi: 10.1080/02699930600911333

Ciuluvica, C., Amerio, P., & Fulcheri, M. (2014). Emotion regulation strategies and quality of life in dermatologic patients. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 661-665. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.03.331

Cloninger, C. R. (2006). The science of well-being: An integrated approach to mental health and its disorders. *World Psychiatry*, 5(2), 71-76.

Cole, P. M., Michel, M. K., & O'Donnell Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 73-100. doi: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x

Consedine, N. S., Magai, C., & Bonanno, G. A. (2002). Moderators of the emotion inhibition-health relationship: A review and research agenda. *Review of General Psychology*, 6, 204-228. doi: 10.1037//1089-2680.6.2.204

Copeau, J. (1955). *Notes sur le métier de comédien*. Paris: Michel Brient.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.

Cummins, R. A. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43, 307-334. doi: 10.1023/A:1006831107052

Damásio, A. (2000). *O sentimento de si - o corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência*. Lisboa: Publicações Europa-América.

Damásio, A. (2010). *O livro da consciência - a construção do cérebro consciente*. Lisboa: Temas e Debates Círculo de Leitores.

Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. In P. Ekman, & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 51-55). New York, NY: Oxford University Press.

Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition & Emotion*, 12, 307-330. doi: 10.1080/026999398379628

Decety, J., & Sommerville, J. A. (2003). Shared representations between self and other: A social cognitive neuroscience view. *Trends in Cognitive Sciences*, 7, 6-9. doi:10.1016/j.tics.2003.10.004

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology*, 2, 3-18. doi: 10.1007/978-90-481-9876-4_1
- Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Singlehood, marriage, and remarriage: The effects of family structure and family relationships on mother's well-being. *Journal of Family Issues*, 17, 388-407. doi: 10.1177/019251396017003005
- DeNeve, K. M. (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 141-144. doi: 10.1111/1467-8721.00033
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 124, 197-229. doi: 10.1037/0033-2909.124.2.197

- Derakshan, N., Eysenck, M. W., & Myers, L. B. (2007). Emotional information processing in repressors: The vigilance-avoidance theory. *Cognition & Emotion*, 21, 1585-1614. doi: 10.1080/02699930701499857
- Di Cesare, M. D., & Amori, A. (2006, April). *Gender and happiness in Italy*. Paper presented at the Annual Meeting of Population Association of America. Los Angeles, California.
- Dicionário de Língua Portuguesa Porto Editora Online (2014). Retirado de <http://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/emoção>
- Dickson, K. L., Fogel, A., & Messinger, D. (1998). The development of emotion from a social process view. In M. F. Mascolo, & S. Griffin (Eds.), *What develops in emotional development?* (pp. 253-271). New York, NY: Plenum Press.
- Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., & Streat, M. L. (2000). Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85, 250-263. doi: 10.1037/0021-9010.85.2.250
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. doi: 10.1007/BF01207052

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E. (2009). Positive psychology: Past, present, and future. In C.R. Snyder, & Shane J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67, 590-597. doi: 10.1037/a0029541.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3, 1-43. doi: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-195. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13

- Diener, E., Fujita, F., Tay, L., & Biswas-Diener, R. B. (2012). Purpose, mood, and pleasure in predicting satisfaction judgments. *Social Indicators Research*, 105, 333-341. doi: 10.1007/s11205-011-9787-8
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction measures. *Social Indicators Research*, 112, 497-527. doi: 10.1007/s11205-012-0076-y
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 325-337). New York, NY: The Guilford Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., & Suh, E. M. (2002). Looking up and looking down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 437-445. doi: 10.1177/0146167202287002
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener, & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185-218). Cambridge, MA: MIT Press.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Reviews Psychology*, 54, 403-425. doi: 10.1146/annuarev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, 391-406. doi: 10.1177/008124630903900402
- Diener, E., & Suh, E. M. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216. doi: 10.1023/A:1006859511756
- Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K.W. Schaie, & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (pp. 304-324). New York, NY: Springer.

- Diener, E., Tamir, M., & Scollon, C. N. (2006). Happiness, life satisfaction, and fulfillment: The social psychology of subjective well-being. In P. A. M. Van Lange (Ed.), *Bridging social psychology: The benefits of transdisciplinary approaches* (pp. 319-324). Hillsdale, NH: Erlbaum.
- Diener, E., & Tay, L. (2014). Review of the day reconstruction method (DRM). *Social Indicators Research*, 116, 255-267. doi: 10.1007/s11205-013-0279-x
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156. doi: 10.1007/s11205-009-9493-y
- di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2003). The macroeconomics of happiness source: The review of economics and statistics. *The Review of Economics and Statistics*, 85, 809-827. doi: 10.2139/ssrn.285918
- Dixon-Gordon, K. L., Chapman, A. L., Lovasz, N., & Walters, K. (2011). Too upset to think: The interplay of borderline personality features, negative emotions, and social problem solving in the laboratory. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2, 243-260. doi: 10.1037/a0021799
- Dixon, T. (2012). Emotion: The history of a keyword in crisis. *Emotion Review*, 4, 338-344. doi: 10.1177/1754073912445814

Dufner, M., Egloff, B., Hausmann, C. M., Wendland, L. M., Neyer, F. J., & Back, M.

D. (2015). Narcissistic tendencies among actors: Craving for admiration, but not at the cost of others. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 447-454. doi: 10.1177/1948550614564224

Dunsmore, J. C., Her, P., Halberstadt, A. G., & Perez-Rivera, M. B. (2009). Parents'

beliefs about emotions and children's recognition of parents' emotions. *Journal of Nonverbal Behavior*, 33, 121-140. doi: 10.1007/s10919-008-0066-6

Durak, M., Senol-Durak, E., Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the

satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99, 413-429. doi: 10.1007/s11205-010-9589-4

Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of*

Sciences, 100, 11176-11183. doi: 10.1073/pnas.1633144100

Edwards, A. (1985). *Katharine Hepburn: Biografia*. Madrid: Ultramar Editores.

Ehrhardt, J. J., Saris, W. E., & Veenhoven, R. (2000). Stability of life-satisfaction over

time. Analysis of change in ranks in a national population. *Journal of Happiness Studies*, 1, 177-205. doi: 10.1023/A:1010084410679

- Eippert, F., Viet, R., Weiskopf, N., Birbaumer, N., & Anders, S. (2007). Regulation of emotional responses elicited by threat-related stimuli. *Human Brain Mapping*, 28, 409-423. doi: 10.1002/hbm.20291
- Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expression of emotion. In J. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 207-283). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Scherer, & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 319-343). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish, & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45-60). Sussex, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. (1982). What emotion categories or dimensions can observers judge from facial behavior? In P. Ekman (Ed.), *Emotion in the human face* (pp. 39-55). New York, NY: Cambridge University Press.
- Esch, T., Fricchione, G. L., & Stefano, G. B. (2003). The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases. *Medical Science Monitor*, 9(2), 23-34.
- Esteves, C. (2014, 12-18 Abril). Entrevista a Ruy de Carvalho. *Revista Flash*, n.º 568.

Evers, C., Stok, F. M., & de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 792-804. doi: 10.1177/0146167210371383

Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1964). *Manual of the Eysenck Personality Inventory*. London: University of London Press.

Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1968). *Manual for the Eysenck personality Inventory*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Ezzy, D. (2002). *Qualitative analysis: Practice and innovation*. Crows Nest: Allen & Unwin.

Fabes, R. A., & Martin, C. L. (1991). Gender and age stereotypes of emotionality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 532-540. doi: 10.1177/0146167291175008

Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116, 429-456. doi: 10.1037/0033-2909.116.3.429

Feldman, G. C. (1999). Dissociation, repetition-compulsion, and the art of Frida Kahlo. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 27(3), 387-396.

Feldman Barrett, L. (2006). Are emotions natural kinds? *Perspectives on Psychological Science*, 1, 28-58. doi: 10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x

- Feldman Barrett, L., Gross, J. J., Conner, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15, 713-724. doi: 10.1080/02699930143000239
- Feldman Barret, L., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1027-103. doi: 10.1177/01461672002611001
- Feldman Barrett, L., Robin, L., Pietromonaco, P. R., & Eyssell, K. M. (1998). Are women the "more emotional" sex? Evidence from emotional experiences in social context. *Cognition & Emotion*, 12, 555-578. doi: 10.1080/026999398379565
- Fernandes, E., & Maia, A. (2001). Grounded theory. In E. M. Fernandes & I. S. Almeida (Eds.). *Métodos e técnicas de avaliação: Contributos para a prática e investigação psicológicas* (pp. 49-76). Braga: Centro de estudos em Educação e Psicologia.
- Ferraz, R., Tavares, H., & Zilberman, M. (2007). Felicidade: Uma revisão. *Revista Psiquiatria Clínica*, 34, 234-242. doi: 10.1590/S0101-60832007000500005

- Fiorentini, C. (2013). Gender and emotion expression, experience, physiology and well-being: A psychological perspective. In I. Latu, M. S. Mast, & S. Kaiser (Eds.), *Gender and emotion: An interdisciplinary perspective* (pp. 15-42). Bern: Peter Lang Publishing Group.
- Fischer, A. H. (2000). *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. London: Cambridge University Press.
- Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., van Vianen, A. E. M., & Manstead, A. S. R. (2004). Gender and culture differences in emotion, *Emotion*, 4, 87-94. doi: 10.1037/1528-3542.4.1.87
- Floderus, B. (1974). Psychosocial factors in relation to coronary heart disease and associated risk factors. *Nordisk Hygienisk Tidskrift*, Supplement 6.
- Floyd, F. J., & Widaman, K. F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, 7, 286-299. doi: 10.1037/1040-3590.7.3.286
- Flynn, J. F., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49, 582-586. doi: 10.1016/j.paid.2010.05.022

Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521. doi: 10.1037/0022-0167.24.6.511

Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-381. doi: 10.1007/BF00302333

Forgas, J. P. (1982). Episode cognition: Internal representation of interaction routines. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 59-101). New York, NY: Academic Press.

Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment: The affect infusion model (AIM). *Psychological Bulletin*, 117, 39-66. doi: 10.1037/0033-2909.117.1.39

Forgas, J. P. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 225-232. doi: 10.1177/0963721412474458

Franklin, C., Fernandez, M., Mosby, A., & Fernando, V. (2004). Artful learning. *Leadership*, 33(4), 23-47.

Frantom, C., & Sherman, M. F. (1999). At what price art? Affective instability within a visual art population. *Creativity Research Journal*, 12, 15-23. doi: 10.1207/s15326934crj1201_3

- Fredrickson, B. L., & Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 45-55. doi: 10.1037/0022-3514.65.1.45
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. New York, NY: The Continuum International Publishing Group.
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da auto-estima, da regulação emocional e do género no bem-estar subjectivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38, 184-188. doi: 10.1590/S0101-60832011000500003
- Freud, S. (1923/1961) The ego and the id. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (pp. 3-66). London: Hogarth Press.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13, 531-543. doi: 10.1037//0882-7974.13.4.531
- Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E., & DiMatteo, M. R. (1980). Understanding and assessing nonverbal expressiveness: The affective communication test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 333-351. doi: 10.1037/0022-3514.39.2.333

- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358. doi: 10.1037/0003-066X.43.5.349
- Frijda, N. H. (1993). The place of appraisal in emotion. *Cognition & Emotion*, 7, 357-388. doi: 10.1080/02699939308409193
- Frijda, N. H. (1994). Emotions are functional, most of the time. In P. Ekman, & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 112-122). New York, NY: Oxford University Press.
- Frijns, M. (2010). *Determinants of life satisfaction - a cross regional comparison*. School of Business and Economic, Maastricht University, Maastricht.
- Fugl-Meyer, A. R., Bränholm, I. B., & Fugl-Meyer, K. S. (1991). Happiness and domain-specific life satisfaction in adult northern Swedes. *Clinical Rehabilitation*, 5, 25-33. doi: 10.1177/026921559100500105
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 34, 239-246. doi: 10.1080/165019702760279242

Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434. doi: 10.1037/0022-3514.61.3.427

Gardener, E. K., Carr, A. R., MacGregor, A., & Felmingham, K. L. (2013). Sex differences and emotion regulation: An event-related potential study. *PLoS One*, 8, 1-9. doi: 10.1371/journal.pone.0073475

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00083-7

Gaspar, E. (2014, 21-27 de Abril). Ela também vende casas! *Revista Nova Gente*, n.º 1962, p. 38.

Gianino, A., & Tronick, E. Z. (1988). The mutual regulation model: The infant's self and interactive regulation coping and defense. In T. Field, P. McCabe, & N. Schneiderman (Eds.), *Stress and coping* (pp. 47-68). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Giusta, M. D., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17, 1-34. doi: 10.1080/13545701.2011.582028

Glück, J., Ernst, R., & Unger, F. (2002). How creatives define creativity: Definitions reflect different types of creativity. *Creativity Research Journal*, 14, 55-67. doi: 10.1207/S15326934CRJ1401_5

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York, NY: Anchor Books.

Goldberg, D. (1978). *Manual of the General Health Questionnaire*. Windsor, UK: NFER Publishing,

Goldfried, M. R., Linehan, M. M., & Smith, J. L. (1972). Reduction of test anxiety through cognitive restructuring. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 32-39. doi: 10.1037/0022-006X.46.1.32

Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63, 577-586. doi: 10.1016/j.biopsych.2007.05.031

Goldstein, T. R. (2009). Psychological perspectives on acting. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3, 6-9. doi: 10.1037/a0014644

Goldstein, T. R., Tamir, M., & Winner, E. (2012). Expressive suppression and acting classes. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7, 1-6. doi: 10.1037/a0030209

Goldstein, T. R., & Winner, E. (2009). Living in alternative and inner worlds: Early signs of acting talent. *Creativity Research Journal*, 21, 117-124. doi: 10.1080/10400410802633749

Goldstein, T. R., & Winner, E. (2012) Enhancing empathy and theory of mind. *Journal of Cognition and Development*, 13, 19-37. doi: 10.1080/15248372.2011.573514

Goldstein, T. R., & Winner, E. (2010-2011). Engagement in role play, pretense, and acting classes predict advanced theory of mind skill in middle childhood. *Imagination, Cognition and Personality*, 30, 249-258. doi: 10.2190/IC.30.3.c

Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional*. Lisboa: Círculo de Leitores.

Gomà-i-Freixanet, M. (1991). Personality profile of subjects engaged in high physical risk sports. *Personality and Individual Differences*, 12, 1087-1093. doi: 10.1016/0191-8869(91)90038-D

Goodstein, J., Zautra, A., & Goodhart, D. (1982). A test of the utility of social indicators for behavioral health service planning. *Social Indicators Research*, 10, 273-295. doi: 10.1007/BF00301096

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Gray, J. A. (1982). *The neuropsychology of anxiety*. Oxford: Oxford University Press.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11, 3-16. doi: 10.1002/cpp.388

Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115, 444-464. doi: 10.1037/0033-2909.115.3.444

Gresham, D., & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, 52, 616-621. doi: 10.1016/j.paid.2011.12.016

Gross, J. J. (1998a). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. doi: 10.1037/0022-3514.74.1.224

- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13, 551-573. doi: 10.1080/026999399379186
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219. doi: 10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J. J. (2007). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. New York, NY: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2.^a ed., pp. 3-20). New York, NY: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. (1997). Emotion and aging: Experience, expression and control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599. doi: 10.1037/0882-7974.12.4.590

- Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8-16. doi: 10.1177/1754073910380974
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2, 387-401. doi: 10.1177/2167702614536164
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 9, 555-568. doi: 10.1016/0191-8869(95)00055-B
- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 435-448. doi: 10.1037/0022-3514.72.2.435
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J., & Levenson, R.W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986. doi: 10.1037//0022-3514.64.6.970

- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition & Emotion*, 9, 87-108. doi: 10.1080/02699939508408966
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology Science and Practice*, 2, 151-164. doi: 10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 1-34). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP emotion preconference. *Cognition & Emotion*, 25, 765-781. doi: 10.1080/02699931.2011.555753
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 1-49). New York, NY: The Guilford Press.
- Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: A social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1010-1022. doi: 10.1037//0022-3514.65.5.1010
- Grotowsky, J. (1971). *Vers un théâtre pauvre*. Lausanne: La Cité.

Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51, 567-574. doi: 10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x

Gyurak, A., & Etkin, A. (2014). A neurobiological model of implicit and explicit emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 76-90). New York, NY: The Guilford Press.

Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition & Emotion*, 25, 400-412. doi: 10.1080/02699931.2010.544160

Haavio-Mannila, E. (1971). Satisfaction with family, work, leisure and life among men and women. *Human Relations*, 24, 585-601. doi: 10.1177/001872677102400612

Hacker, P. M. S. (2004). The conceptual framework for the investigation of emotions. *International Review of Psychiatry*, 16, 199-208. doi: 10.1080/09540260400003883

Halberstad, A. G., Fox, N. A., & Jones, N. A. (1993). Do expressive mothers have expressive children? The role of socialization in children's affect expression. *Social Development*, 2, 48-65. doi: 10.1111/j.1467-9507.1993.tb00004.

- Hall, J. (1976). Subjective measures of quality of life in Britain: 1971 to 1975 - some developments and trends. In *Social Trends* (pp. 47-60). London: Her Majesty's Stationary Office.
- Hall, J. A. (1978). Gender effects in decoding nonverbal cues. *Psychological Bulletin*, 85, 845-857. doi: 10.1037/0033-2909.85.4.845
- Hall, J. A. (1979). Gender, gender roles, and nonverbal communication skills. In R. Rosenthal (Ed.), *Skill in nonverbal communication: Individual differences* (pp. 32-67). Cambridge, MA: Oelgeschlager, Gunn & Hain, Publishers.
- Hamarat, E., Thompson, D., Aysan, F., Steele, D., Matheny, K., & Simons (2002). Age differences in coping resources and satisfaction with life among middle-aged, young-old, and oldest-old adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 163, 360-367. doi: 10.1080/00221320209598689
- Hammond, J. & Edelmann, R. J (1989, December). *Behind the mask: An exploratory psychological study of the professional actor*. Paper presented at the Conference of the British Psychological Society. London, England.
- Hammond, J., & Edelman, R. J. (1991). The act of being: Personality characteristics of professional actors, amateur actors and non-actors. In G. D. Wilson (Ed.), *Psychology and performing arts* (pp. 123-132). Rockland, MA: Swets & Zeitlinger.

- Hannah, M. T., Domino, G., Hanson, R., & Hannah, W. (1994). Acting and personality change: The measurement of change in self-perceived personality characteristics during the actor's character development process. *Journal of Research in Personality*, 28, 277-286. doi: 10.1006/jrpe.1994.1020
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657. doi: 10.1177/001872678403700805
- Haring-Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A., & Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and The Family*, 47(4), 947-953.
- Harmon-Jones, E., & Mills, J. (1999). *Cognitive dissonance: Perspectives on a pivotal theory in social psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hart, P. M. (1999). Predicting employee life satisfaction: A coherent model of personality, work and nonwork experiences, and domain satisfactions. *Journal of Applied Psychology*, 84, 564-584. doi: 10.1037/0021-9010.84.4.564
- Hasking, P. A., Coric, S. J., Swannell, S., Martin, G., Thompson, H. K., & Frost, A. D. J. (2010). Brief report: Emotion regulation and coping as moderators in the relationship between personality and self-injury. *Journal of Adolescence*, 33, 767-773. doi: 10.1016/j.adolescence.2009.12.006

- Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Sidney: Longman Cheshire.
- Hebb, D. O. (1946). Emotion in man and animal: An analysis of the intuitive processes of recognition. *Psychological Review*, 53, 88-106. doi: 10.1037/h0063033
- Heesacker, M., Wester, S. R., Vogel, D. L., Wentzel, J. T., Mejia-Millan, C. M., & Goodholm Jr., C. R. (1999). Gender-based emotional stereotyping. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 483-495. doi: 10.1177/0146167291175008
- Helbig-Lang, S., Rusch, S., & Lincoln, T. M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and their specific contributions to anxious responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71, 241-249. doi: 10.1002/jclp.22135
- Henderson, S., Byrne, D. G., & Duncan-Jones, P. (1981). *Neurosis and the social environment*. New York, NY: Academic Press.
- Herzog, A., & Rodgers, W. (1981). Age and satisfaction. *Research on Aging*, 3, 142-165. doi: 10.1177/016402758132002
- Hess, U., Senécal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P., & Kleck, R. E. (2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perception. *Cognition & Emotion*, 14, 609-642. doi: 10.1080/02699930050117648

- Heuven, E., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., & Huisman, N. (2006). The role of self-efficacy in performing emotion work. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 222-235. doi:10.1016/j.jvb.2006.03.002
- Hill, R. W., & Yousey, G. P. (1998). Adaptive and maladaptive narcissism among university faculty, clergy, politicians, and librarians. *Current Psychology*, 17, 163-169. doi: 10.1007/s12144-998-1003-x
- Hobgood, B. M. (1973). Central conceptions in Stanislavski's system. *Educational Theatre Journal*, 25, 147-159. doi: 10.2307/3205864
- Hochschild, A. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85, 551-575. doi: 10.1086/227049
- Houtz, J. C., Selby, E., Esquivel, G. B., Okoye, R. A., Peters, K. M., & Treffinger, D. J. (2003). Creativity styles and personal type. *Creativity Research Journal*, 15, 321-330. doi: 10.1207/S15326934CRJ1504_2
- Hui, A., & Lau, S. (2006). Drama education: A touch of the creative mind and communicative-expressive ability of elementary school children in Hong Kong. *Thinking Skills and Creativity*, 1, 34-40. doi: 10.1016/j.tsc.2005.06.001
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. New Jersey, NJ: Princeton University Press.

Izard, C. E. (1969). The emotions and emotion constructs in personality and culture research. In R. B. Cattell, & R. M. Dreger (Eds.), *Handbook of modern personality research* (pp. 486-510). New York, NY: Wiley.

Izard, C. E. (1971). *The face of emotion*. New York, NY: Appleton-Century-Crofts.

Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York, NY: Plenum Press.

Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163539

Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2, 363-370. doi: 10.1177/1754073910374661

Izard, C. E., Fantauzzo, C. A., Castle, J. M., Haynes, O. M., Rayias, M. F., & Putnam, P. H. (1995). The ontogeny and significance of infants' facial expressions in the first 9 months of life. *Developmental Psychology*, 31, 997-1013. doi: 10.1037/0012-1649.31.6.997

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York, NY: Basic Books.

- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205. doi: 10.1093/mind/os-IX.34.188
- Jazaieri, H., Urry, H. L., & Gross, J. J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4, 584-599. doi: 10.5127/jep.030312
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1333. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation strategies: Links to global trait, dynamic, and social cognitive constructs. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). New York, NY: The Guilford Press.
- Johnson, J. T., & Shulman, G. A. (1988). More alike than meets the eye: Perceived gender differences in subjective experience and its display. *Sex Roles*, 19, 67-79. doi: 10.1007/BF00292465.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33, 14-26. doi: 10.3102/0013189X033007014

Johnston, K. (2010). Grafting orchids and ugly: Theatre, disability and arts-based health research. *Journal of Medical Humanities*, 31, 279-94. doi: 10.1007/s10912-010-9119-z.

Kagan, J. (1994). On the nature of emotion. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotional regulation: Biological and behavioral considerations* (pp. 7-24). Chicago: University of Chicago Press.

Kagan, J., & Snidman, N. (1991). Temperamental factors in human development. *American Psychologist*, 46, 856-862. doi: 10.1037/0003-066X.46.8.856

Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20, 3-24. doi: 10.1257/089533006776526030

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780. doi: 10.1126/science.1103572

Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36. doi: 10.1007/BF02291575

Kalawski, J. P. (2011). Using Alba Emoting[®] to work with emotions in psychotherapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20, 180-187. doi: 10.1002/cpp.790.

- Kaplan, E. W. (2005). Going the distance: Trauma, social rupture, and the work of repair. *Theatre Topics*, 15, 171-183. doi: 10.1353/tt.2005.0024
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320. doi: 10.1016/j.brat.2005.10.003
- Kashdan, T. B., Breen, W. E., Afram, A., & Terhar, D. (2010). Experiential avoidance in idiographic, autobiographical memories: Construct validity and links to social anxiety, depressive, and anger symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 528-534. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.03.010
- Katz, L., & Epstein, S. (1991). Constructive thinking and coping with laboratory-induced stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 789-800. doi: 10.1037/0022-3514.61.5.789
- Kenealy, P. M. (1986). The velten mood induction procedure: A methodological review. *Motivation and Emotion*, 10, 315-335. doi: 10.1007/BF00992107
- Kim, S. H., & Hamann, S. (2007). Neural correlates of positive and negative emotion regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19, 776-798. doi: 10.1162/jocn.2007.19.5.776

- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877. doi: 10.1037/0022-3514.58.5.864
- Kirschbaum, C., Pirke, K. M., & Hellhammer, D. H. (1993). The trier social stress test - a tool for investigating psychobiological stress responses in a laboratory setting. *Neuropsychobiology*, 28, 76-81. doi: 10.1159/000119004
- Kline, P. (2000). *The handbook of psychological testing* (2^a ed.). London: Routledge.
- Kogan, N. (2002). Careers in the performing arts: A psychological perspective. *Creativity Research Journal*, 14, 1-16. doi: 10.1207/S15326934CRJ1401_1
- Kogan, N., & Kangas, B. L. (2006). Careers in the dramatic arts: Comparing genetic and interactional perspectives. *Empirical Studies of the Arts*, 24, 43-54. doi: 10.2190/4U55-41U4-QDGK-CHK9
- Konijn, E. A. (1991). What's on between the actor and his audience? Empirical analysis of emotion processes in the theatre. In G. D. Wilson (Ed.), *Psychology and performing arts* (pp. 59-74). Rockland, MA: Swets & Zeitlinger.
- Konijn, E. A. (2002). The actor's emotions reconsidered: A psychological task-based perspective. In P. B. Zarrilli (Ed.), *Acting (re)considered: A theoretical and practical guide* (pp. 62-80). London & New York: Routledge.

- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23, 4-41. doi: 10.1080/02699930802619031
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 686-703. doi: 10.1037/0022-3514.74.3.686
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949. doi: 10.1037/0022-3514.66.5.934
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation in psychopathology. In P. Philippot, & R. S. Feldman (Eds.). *The regulation of emotion* (pp. 359-385). New York, NY: LEA Publishers.
- Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, 108, 480-498. doi: 10.1037/0033-2909.108.3.480
- Kwang, N. A., Ang, R. P., Ooi, L., Boon, S., Wong, S., Oei, T. P. S., & Leng, V. (2005). Do adaptors and innovators subscribe to opposing values. *Creativity Research Journal*, 17, 273-281. doi: 10.1080/10400419.2005.9651485

Lachman, M. E., Rocke, C., Rosnick, C., & Ryff, C. D. (2008). Realism and illusion in Americans' temporal views of their life satisfaction: Age differences in reconstructing the past and anticipating the future. *Psychological Science, 19*, 889-897. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02173.x

LaFrance, M., & Banaji, M. (1992). Toward a reconsideration of the gender-emotion relationship. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior. Review of personality and social psychology* (pp. 178-201). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Lamantia, L. (2013). *The relationship between gender and emotional expressivity*. Tese em Psicologia Experimental Avançada, Department of Psychology, Clemson University, Clemson, South Carolina.

Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist, 50*, 372-385. doi: 10.1037/0003-066X.50.5.372

Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1997). *International Affective Picture System (IAPS): Technical manual and affective ratings*. Florida: The Center for the Study of Emotion and Attention.

Langens, T. A., & Mörrh, S. (2003). Repressive coping and the use of passive and active coping strategies. *Personality and Individual Differences, 35*, 461-473. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00207-6

- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112-1125. doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1112
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141. doi: 10.1207/S15327965PLI1103_01
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39. doi: 10.1016/0092-6566(87)90023-7
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *The Journals of Gerontology*, 33, 109-125. doi: 10.1093/geronj/33.1.109
- Larson, R. W., & Brown, J. R. (2007). Emotional development in adolescence: What can be learned from a high school theater program? *Child Development*, 78, 1083-1099. doi: 10.1111/j.1467-8624.2007.01054.x
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844. doi: 10.2307/352991
- Lerner, J. S., & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 146-159. doi: .10.1037/0022-3514.81.1.146
- Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman, & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York, NY: Oxford University Press.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., & Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology and Aging*, 6, 28-35. doi: 10.1037/0882-7974.6.1.28
- Lewis, R. (1962). *Método ou loucura*. Rio de Janeiro: Editora Letras e Artes.
- Lewis, M. D., & Douglas, L. (1998). A dynamic systems approach to cognition emotion interactions in development. In M. F. Mascolo, & S. Griffin (Eds.), *What develops in emotional development?* (pp. 159-188). New York, NY: Plenum Press.
- Liang, J. (1984). Dimensions of the life satisfaction index A: A structural formulation. *Journal of Gerontology*, 39, 613-622. doi: 10.1093/geronj/39.5.613

- Ligthelm, E. (2010). *Acting Training, theory of mind, and empathy: Is there a relationship?* Dissertação de Mestrado, Psychology Honours Programme, Department of Psychology, University of Cape Town, Cape Town, South Africa.
- Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65, 272-292. doi: 10.1006/obhd.1996.0028
- Loggia, M. L., Mogil, J. S., & Bushnell, M. C. (2008). Empathy hurts: Compassion for another increases both sensory and affective components of pain perception. *Pain*, 136, 168-176. doi: 10.1016/j.pain.2007.07.017
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x
- Lynn, S. J., & Rhue, J. W. (1988). Fantasy proneness: Hypnosis, developmental antecedents and psychopathology. *American Psychologist*, 43, 35-44. doi: 10.1037/0003-066X.43.1.35
- Lyons-Ruth, K. (2002). Dissociation and the parent–infant dialogue: A longitudinal perspective from attachment research. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 51, 883-911. doi: 10.1177/00030651030510031501

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803

Lutz, C. A. (1996). Engendered emotion: Gender, power, and the rhetoric of emotional control in American discourse. In R. Harré, & W. G. Parrot (Eds.), *The emotions* (pp. 152-170). Thousand Oaks, CA: Sage.

Maccoby, E. E., & Jacklin, C. N. (1974). *The psychology of sex differences*. Stanford: Stanford University Press.

Machado Vaz, F. (2009). *Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Tradução e validação de dois instrumentos de avaliação para a população portuguesa*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia (Psicologia Clínica), Braga, Portugal.

Măirean, C. (2015). Individual differences in emotion and thought regulation processes: Implications for mental health and wellbeing. *Symposion*, 2(2), 243-260.

Mak, A. K. Y., Hu, Z., Zhang, J. X., Xiao, Z., & Lee, T. M. C. (2009). Neural correlates of regulation of positive and negative emotions: An fMRI study. *Neuroscience Letters*, 457, 101-106. doi: 10.1016/j.neulet.2009.03.094

Malpede, K. (1999). Chilean testimonies: An experiment in theater of witness. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 29(4), 307-316.

- Mancuso, J. (1986). The acquisition and use of narrative grammar structure. In T. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 91-109). New York, NY: Praeger.
- Mancuso, J., & Sarbin, T. R. (1998). The narrative construction of emotional life: Developmental aspects. In M. F. Mascolo, & S. Griffin (Eds.), *What develops in emotional development?* (pp. 297-316). New York, NY: Plenum Press.
- Mandler, J. M. (1990). Recall and its verbal expression. In R. Fivush, & J. Hudson (Eds.), *Knowing and remembering in young children* (pp. 317-330). New York, NY: Cambridge University Press.
- Marchant-Haycox, S. E., & Wilson, G. D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences*, 13, 1061-1068. doi: 10.1016/0191-8869(92)90021-G
- Martindale, C. (1989). Personality, situation, and creativity. In J. A. Glover, R. R. Ronning, & C. R. Reynolds (Eds.), *Handbook of creativity* (pp. 211-232). New York, NY: Plenum Press.
- McClure, E. B. (2000). A meta-analytic review of sex differences in facial expression processing and their development in infants, children, and adolescents. *Psychological Bulletin*, 126, 424-453. doi: 10.1037/0033-2909.126.3.424

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Comparison of EPI and psychoticism scales with measures of the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 6, 587-597. doi: 10.1016/0191-8869(85)90008-X
- McDougall, W. (1926). *An introduction to social psychology*. Boston: Luce.
- McGilligan, P. (1994). *Jack's life: A biography of Jack Nicholson*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- McRae, K., Heller, S. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Context-dependent emotion regulation: Suppression and reappraisal at the burning man festival. *Basic and Applied Social Psychology*, 33, 346-35. doi: 10.1080/01973533.2011.614170
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., Gabrieli, J. D. E., & Ochsner, K. N. (2012b). The development of emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Scan*, 7, 11-22. doi: 10.1093/scan/nsr093.
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012a). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 46, 2-7. doi: 10.1016/j.jrp.2011.10.003

- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. D. E., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes and Intergroup Relations*, 11, 143-162. doi: 10.1177/1368430207088035
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Meneely, J., & Portillo, M. (2005). The adaptable mind in design: Relating personality, cognitive style and creative performance. *Creativity Research Journal*, 17, 155-166. doi: 10.1080/10400419.2005.9651476
- Menger, P. M. (1997). *La profession de comédien: Formations, activités et carrières dans la démultiplication de soi*. Paris: Ministère de la Culture et de la Communication.
- Menger, P. M. (2002). *Portrait de l'artiste en travailleur: Métamorphoses du capitalisme*. Paris: Éditions du Seuil et La République des Idées.
- Meyerhold, V. (1969). *Meyerhold on theatre*. New York, NY: Hill and Wang.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Mischel, W. (1974). Processes in delay of gratification. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 249-292). New York, NY: Academic Press.
- Mizokawa, A. (2013). Relationships between maternal emotional expressiveness and children's sensitivity to teacher criticism. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-7. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00807
- Mohiyeddini, C., John, O., & Gross, J. J. (2008). Der berkeley expressivity questionnaire Deutsche adaption und erste validierungsbefunde. *Diagnostica*, 54, 117-128. doi: 10.1026/0012-1924.54.3.117
- Moore, S. (1963). *The Stanislavsky method: The professional training of an actor*. New York, NY: The Viking Press.
- Morris, W. N. (1989). *Mood: The frame of mind*. New York, NY: Springer
- Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: Findings from a worldwide survey. *Psychological Science*, 22, 166-171. doi: 10.1177/0956797610396224
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. New York, NY: Wiley.

- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349. doi: 10.1037/0022-3514.75.5.1333
- Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189-202. doi: 10.1037/0022-3514.88.1.189
- Murray, S. L. (2005). Regulating the risks of closeness: A relationship-specific sense of felt security. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 74-78. doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.00338.x
- Murphy, T., & Orlick, T. (2006). Mental strategies of professional actors. *Journal of Excellence*, 11, 103-125.
- Myers, D. (1992). *The pursuit of happiness: What makes a person happy and why*. New York, NY: William Morrow & Company.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19. doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

Neacsiu, A. D., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2010). Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment for borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 832-839. doi: 10.1016/j.brat.2010.05.017.

Nelson, J. A., O'Brien, M., Calkins, S. D., Leerkes, E. M., Marcovitch, S., & Blankson, A. N. (2012). Maternal expressive style and children's emotional development. *Infant and Child Development*, 21, 267-286. doi: 10.1002/icd.748

Nemiro, J. (1997). Interpretive artists: A qualitative exploration of the creative process of actors. *Creativity Research Journal*, 10, 229-239. doi: 10.1080/10400419.1997.9651222

Nettle, D. (2006). Psychological profiles of professional actors. *Personality and Individual Differences*, 40, 375-383. doi: 10.1016/j.paid.2005.07.008

Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, L. Oliveira, O. Caetano, & J. Marques (Eds.), *A acção educativa: Análise psico-social* (pp. 91-100). Leiria: Apport.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143. doi: 10.1093/geronj/16.2.134

- Neumann, A., & Philippot, P. (2007). Specifying what makes a personal memory unique enhances emotion regulation. *Emotion*, 7, 566-578. doi: 10.1037/1528-3542.7.3
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9, 498-509. doi: 10.1037/a0015962
- Noice, H. (1992). Elaborative memory strategies of professional actors. *Applied Cognitive Psychology*, 6, 417-427. doi: 10.1002/acp.2350060506
- Noice, H., & Noice, T. (2006). What studies of actors and acting can tell us about memory and cognitive functioning. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 14-18. doi: 10.1111/j.0963-7214.2006.00398.x
- Noice, T., & Noice, H. (2002). The expertise of professional actors: A review of recent research. *High Ability Studies*, 13, 7-19. doi: 10.1080/13598130220132271
- Noice, T., & Noice, H. (1997). *The nature of expertise in professional acting: A cognitive view*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47. doi: 10.1111/1471-6402.00005

Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. (1999). Gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Foundations of hedonic psychology: Scientific perspectives on enjoyment and suffering* (pp. 330-352). New York, NY: Russell Sage Foundation.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Nowakowska, C., Strong, C. M., Santosa, C. M., Wang, P. W., & Ketter, T. A. (2005). Temperamental commonalities and differences in euthymic mood disorder patients, creative controls, and healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 85, 207-215. doi: 10.1016/j.jad.2003.11.012

Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition & Emotion*, 1, 29-50. doi: 10.1080/02699938708408362

Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (2014). Cognitive approaches to emotions. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 1-7. doi: 10.1016/j.tics.2013.12.004

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 153-158. doi: 10.1111/j.1467-8721.2008.00566.x

- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D., & Gross, J. J. (2004). For better or for worse: Neural systems supporting the cognitive down-and up regulation of negative emotion. *Neuroimage*, 23, 483-499. doi: 10.1016/j.neuroimage.2004.06.030
- OECD. (2013). *How's life? 2013: Measuring well-being*. doi: 10.1787/23089679
- OECD. (2014). *Better Life Index*. Retirado de <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. M., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67, 157-184. doi: 10.1111/1467-6494.00051
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360. doi: 10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x
- Okma, P., & Veenhoven, R. (1999). Happiness of the very old in 8 EU nations. *Sociale Wetenschappen*, 42(4), 38-62.
- Onwuegbuzie, A. J., & Combs, J. P. (2011). Data analysis in mixed research: A primer. *International Journal of Education*, 3, 1-25. doi: 10.5296/ije.v3i1.618

Oldham, G. R., & Cummings, A. (1996). Employee creativity: Personal and contextual factors at work. *The Academy of Management Journal*, 39, 607-634. doi: 10.2307/256657

Organização Mundial da Saúde (1994). *Classificação Estatística Internacional de doenças e problemas relacionados à saúde: CID-10*. São Paulo: Universidade de São Paulo.

Ortony, A., & Turner, T. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological Review*, 97(3), 315-331.

Otta, E., & Fiquer, J. T. (2004). Bem-estar subjetivo e regulação de emoções. *Psicologia em Revista*, 10(15), 144-149.

Panksepp, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions. *The Behavioral and Brain Sciences*, 5, 407-467. doi: 10.1017/S0140525X00012759

Panksepp, J., Knutson, B., & Pruitt, D. (1998). Toward a neuroscience of emotion: Epigenetic foundations of emotional development. In M. F. Mascolo, & S. Griffin (Eds.), *What develops in emotional development?* (pp. 53-84). New York, NY: Plenum Press.

Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition & Emotion*, 13, 277-303. doi: 10.1080/026999399379285

Pavis, P. (2007). *Dicionário de teatro*. São Paulo: Perspectiva.

Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29, 113-135. doi: 10.1007/s12126-004-1013-4

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166. doi: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing and it's links to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417-437). New York, NY: Oxford University Press.

Pérez-Fabello, M. J., & Campos, A. (2007). Influence of training in artistic skills on mental imaging capacity. *Creativity Research Journal*, 19, 227-232. doi: 10.1080/10400410701397495

Pérez-Fabello, M. J., & Campos, A. (2011). Dissociative experiences and creativity in fine arts students. *Creativity Research Journal*, 23, 38-41. doi: 10.1080/10400419.2011.545721

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais. A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edição Sílabo.

- Philippot, P., Chappelle, G., & Blair, B. (2002). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition & Emotion*, 16, 605-627. doi: 10.1080/02699930143000392
- Phillips, E. (1991). Acting as an insecure occupation: The flipside of stardom. In G. D. Wilson (Ed.), *Psychology and performing arts* (pp. 133-142). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Pinquart, M. (2001). Age differences in perceived positive affect, negative affect, and affect balance in middle and old age. *Journal of Happiness Studies*, 2, 375-405. doi: 10.1023/A:1013938001116
- Pinto Gouveia, J. & Dinis, A. (2006). *Estudo de tradução e adaptação para a população portuguesa do Expression Regulation Questionnaire*. Manuscrito não publicado.
- Plant, E. A., Hyde, J. S., Keltner, D., & Devine, P. G. (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly*, 24, 81-92. doi: 10.1111/j.1471-6402.2000.tb01024.x
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik, & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience* (pp. 3-31). New York, NY: Academic Press.

Plutchik, R. (1990). Emotions and psychotherapy: A psychoevolutionary perspective. In R. Plutchik, & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and practice* (pp. 3-20). San Diego, SA: Academic Press.

Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74, 116-143.
doi: 10.1016/j.biopsycho.2006.06.009

Prabhu, V., Sutton, C., & Sauser, W. (2008). Creativity and certain personality traits: Understanding the mediating effect of intrinsic motivation. *Creativity Research Journal*, 20, 53-66. doi: 10.1080/10400410701841955

Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16, 206-216. doi: 10.1037//0882-7974.16.2.206

Prentki, T. (2002). Social action through theatre. *Contemporary Theatre Review*, 12, 115-133. doi: 10.1080/10486800208568655

Rank, J., Pace, V. L., & Frese, M. (2004). Three avenues for future research on creativity, innovation, and initiative. *Applied Psychology: An International Review*, 53, 518-528. doi: 10.1111/j.1464-0597.2004.00185.x

Retana-Franco, B. E., & Sánchez-Aragón, R. (2010). Rastreando en el pasado...formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas Psychologica*, 9, 179-197.

- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410-424. doi: 10.1037//0022-3514.79.3.410
- Ricou, M. (2014). *A ética e a deontologia no exercício da psicologia*. Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- Rivera, D. (2013). *The actor becomes*. Comunicação oral apresentada no âmbito do International Symposium on Performance Science, San Francisco, California.
- Robeyns, I. (2003). Sen's capability approach and gender inequality: Selecting relevant capabilities. *Feminist Economics*, 9, 61-92. doi: 10.1080/1354570022000078024
- Robinson, M. D., Johnson, J. T., & Shields, S. A. (1998). The gender heuristic and the database: Factors affecting the perception of gender-related differences in the experience and display of emotions. *Basic and Applied Social Psychology*, 20, 206-219. doi: 10.1207/s15324834basp2003_3
- Rode, J. C. (2004). Job satisfaction and life satisfaction revisited: A longitudinal test of an integrated model. *Human Relations*, 57, 1205-1230. doi: 10.1177/0018726704047143

- Rode, J. C., & Near, J. P. (2005). Spillover between work attitudes and overall life attitudes: Myth or reality? *Social Indicators Research*, 70, 79-109. doi: 10.1007/s11205-005-7525-9
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rothbart, M. K., & Sheese, B. E. (2007). Temperament and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 331-350). New York, NY: The Guilford Press.
- Rothermund, K., Wentura, D., & Voss, A., (2008). Counter-regulation in affective attentional biases: A basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation, *Emotion*, 8, 34-46. doi: 10.1037/1528-3542.8.1.34
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719

Sá, I. (2002). O desenvolvimento da compreensão e da regulação das emoções. *Cadernos de Criatividade*, 4, 7-16.

Salas, C. E., Radovic, D., & Turnbull, O. H. (2011). Inside-out: Comparing internally generated and externally generated basic emotions. *Emotion*, 12, 568-578. doi: 10.1037/a0025811

Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & Emotion*, 26, 375-384. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2011.585069>

Sathler, S., Batistoni, T., Ordonez, T., Silva, T., Nascimento, P., & Cachioni, M. (2013). Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): Indicadores psicométricos e relações com medidas afetivas em amostra idosa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 10-18. doi: 10.1590/S0102-79722013000100002

Sawyer, R. K. (1998). The interdisciplinary study of creativity in performance. *Creativity Research Journal*, 11, 11-19. doi: 10.1207/s15326934crj1101_2

- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer, & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293-318). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Schimmack, U., Oishi, S., & Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism? *Cognition & Emotion*, *16*, 705-719. doi: 10.1080/02699930143000590
- Schmeichel, B. J., Demaree, H. A., Robinson, J. L., & Pu, J. (2006). Ego depletion by response exaggeration. *Journal of Experimental Social Psychology*, *42*, 95-102. doi: 10.1016/j.jesp.2005.02.005
- Schmidt, P. (2005). Music education as transformative practice: Creating new frameworks for learning music through a Freirian perspective. *Visions of Research in Music Education*, *6*, 1-14.
- Schutte, N. S., Manes, R. R., & Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, *28*, 21-31. doi: 10.1007/s12144-009-9044-3
- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 27-47). Oxford, UK: Pergamon.

- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York, NY: Russel Sage Foundation.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 262-271. doi: 10.1037/0022-3514.74.1.262
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seton, M. C. (2010). The ethics of embodiment: Actor training and habitual vulnerability. *Performing Ethos*, 1, 5-20. doi: 10.1386/peet.1.1.5_1
- Shalley, C. E., & Gilson, L. L. (2004). What leaders need to know: A review of social and contextual factors that can foster or hinder creativity. *The Leadership Quarterly*, 15, 33-53. doi: 10.1016/j.leaqua.2003.12.004
- Shalley, C. E., Gilson, L. L., & Blum, T. C. (2000). Matching creativity requirements and the work environment: Effects on satisfaction and intentions to leave. *Academy of Management Journal*, 43, 215-223. doi: 10.2307/1556378
- Shakespeare, W. (2009). *King Lear*. In J. Bate, & E. Rasmussen (Eds.), *King Lear*. New York, NY: Modern Library Classics.

- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2004). Does legal education have undermining effects on law students? Evaluating changes in motivation, values, and well-being. *Behavioral Sciences and the Law*, 22, 261-286. doi: 10.1002/bsl.582
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 883-897. doi: 10.1177/0146167207301014
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the big-five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380-1393. doi: 10.1037/0022-3514.73.6.1380
- Shepherd, L., & Wild, J. (2014). Emotion regulation, physiological arousal and PTSD symptoms in trauma-exposed individuals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 360-367.
- Shields, S. A. (1987). Women, men, and the dilemma of emotion. In P. Shaver, & C. Hendrick (Eds.), *Sex and gender: Review of personality and social psychology* (pp. 229-250). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social Indicators Research*, 23, 201-230. doi: 10.1007/BF00293643

- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978-986. doi: 10.1037/0012-1649.26.6.978
- Shurick, A. A., Hamilton, J. R., Harris, L. T., Roy, A. K., Gross, J. J., & Phelps, E. A. (2012). Durable effects of cognitive restructuring on conditioned fear. *Emotion*, 12, 1393-1397. doi: 10.1037/a0029143
- Silva, J. (2013). *Entre o teatro e a psicologia: Processos e vivências da mudança psicológica em contexto teatral*. Tese em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Solomon, R. C. (1976). *The passions*. New York, NY: Anchor/Doubleday.
- Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22, 189-222. doi: 10.1016/S0272-7358(01)00087-3
- Spielberger, C. D. (1979). *Understanding stress and anxiety*. London: Harper & Row.
- Sroufe, A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Stanislavsky, C. (2008a). *A preparação do actor*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Stanislavsky, C. (2008b). *A criação de um papel*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Stanislavsky, C. (2009). *A construção da personagem*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Stapley, J. C., & Haviland, J. M. (1989). Beyond depression: Gender differences in normal adolescents' emotional experiences. *Sex Roles*, 20, 295-308. doi: 10.1007/BF00287726

Steiner, L., & Schneider, L. (2011). The happy artist? An empirical application of the work-preference model. *Journal of Cultural Economics*, 37, 225-246. doi: 10.1007/s10824-012-9179-1

Stepper, S., & Strack, F. (1993). Proprioceptive determinants of emotional and nonemotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 211-220. doi: 10.1037/0022-3514.64.2.211

Step toe, A., & Vögele, C. (1986). Are stress responses influenced by cognitive appraisal? An experimental comparison of coping strategies. *British Journal of Psychology*, 77, 243-255. doi: 10.1111/j.2044-8295.1986.tb01999.x

Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). The paradox of declining female happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, 1, 190-225. doi: 10.1257/pol.1.2.190.

Stock, W. A., Okun, M. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1983). Age differences in subjective well-being: A meta-analysis. In R. J. Light (Ed.), *Evaluation studies: Review annual* (pp. 279-302). Beverly Hills: Sage.

Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768-777. doi: 10.1037//0022-3514.54.5.768

Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35, 326-347. doi: 10.1016/j.socec.2005.11.043

Swindell, L. (1969). *Spencer Tracy: A biography*. New York, NY: World Publishing.

Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101-105. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x

Tay, L., Chan, D., & Diener, E. (2014). The metrics of societal happiness. *Social Indicators Research*, 117, 577-600. doi: 10.1007/s11205-013-0356-1

- Tay, L., Kuykendall, L., & Diener, E. (2015). Satisfaction and happiness - the bright side of quality of life. In W. Glatzer, L. Camfield, V. Møller, & M. Rojas (Eds.), *Global handbook of quality of life: Exploration of well-being of nations and continents* (pp. 839-853). New York, NY: Springer.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99-109. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.99
- Teddlie, C., & Tashakkori, A. (2009). *Foundations of mixed methods research: Integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. London: Sage Publications.
- Tesser, A. (2000). On the confluence of self-esteem maintenance mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 290-299. doi: 10.1207/S15327957PSPR0404_1
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925. doi: 10.1037/0022-3514.67.5.910

- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., & Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 349-364. doi: 10.1023/A:1023922618287
- Thiruchselvam, R., Blechert, J., Sheppes, G., Rydstrom, A., & Gross, J. J. (2011). The temporal dynamics of emotion regulation: An EEG study of distraction and reappraisal. *Biological Psychology*, 87, 84-92. doi: 10.1016/j.biopsycho.2011.02.009
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (pp. 25-52). Chicago: University of Chicago Press.
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-26). New York, NY: The Guilford Press.
- Thomson, P., & Godin, M. (2011). Acting. In M. A. Runco, & S. R. Pritzker (Eds.), *The encyclopedia of creativity* (pp. 1-8). San Diego, CA: Academic Press.
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2011). Testimonial theatre-making: Establishing or dissociating the self. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 5, 229-236. doi: 10.1037/a0021707

- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2012a). Holding a mirror up to nature: Psychological vulnerability in actors. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6, 361-369. doi: 10.1037/a0028911
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2012b). Dissociation and the adult attachment interview in artists and performing artists. *Attachment & Human Development*, 14, 145-160. doi: 10.1080/14616734.2012.661602
- Thomson, P., & Keehn, E. B. (2006, June). *Creativity and volitional dissociation: A model of creative states*. Paper presented at the 36th Annual Meeting of The Jean Piaget Society. Baltimore, US: Maryland.
- Thomson, P., Keehn, E. B., & Gumpel, T. (2009). Generators and interpreters in a performing arts population: Dissociation, trauma, fantasy proneness, and affective states. *Creativity Research Journal*, 21, 72-91. doi: 10.1080/10400410802633533
- Tierney, P., Farmer, S. M., & Graen, G. B. (1999). An examination of leadership and employee creativity: The relevance of traits and relationships. *Personnel Psychology*, 52, 591-620. doi: 10.1111/j.1744-6570.1999.tb00173.x
- Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R (2003). Ability versus vulnerability: Beliefs about men's and women's emotional behavior. *Cognition & Emotion*, 17, 41-63 doi: 10.1080/02699930302277

Tomkins, S. S. (1982). Affect theory. In P. Ekman, W. Friesen, & P. Ellsworth (Eds.), *Emotions in the human face* (pp. 355-395). Cambridge: Cambridge University Press.

Tomkins, S. S. (1984). Affect theory. In K. S. Scherer, & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 163-195). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Underwood, M. K., Coie, J. D., & Herbsman, C. R. (1992). Display rules for anger and aggression in school-age children. *Child Development*, 63, 366-380. doi: 10.1111/j.1467-8624.1992.tb01633.x

Unsworth, K. (2001). Unpacking creativity. *Academy of Management Review*, 26, 289-297. doi: 10.2307/259123

Urry, H. L., van Reekum, C. M., Johnstone, T., Kalin, N. H., Thurow, M. E., Schaefer, H. S., Jackson, C. A., Frye, C. J., Greischar, L. L., Alexander, A. L., & Davidson, R. J. (2006). Amygdala and ventromedial prefrontal cortex are inversely coupled during regulation of negative affect and predict the diurnal pattern of cortisol secretion among older adults. *The Journal of Neuroscience*, 26, 4415-4425. doi: 10.1523/JNEUROSCI.3215-05.2006

- Van den Berg, A. E., Hartig, T., & Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues*, 63, 79-96. doi: 10.1111/j.1540-4560.2007.00497.x
- van der Hart, O., Nijenhuis, E., Steele, K., & Brown, D. (2004). Trauma-related dissociation: Conceptual clarity lost and found. *Journal of Psychiatry*, 38, 906-914. doi: 10.1111/j.1440-1614.2004.01480.x
- Van Dillen, L. F., & Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: A working memory model of distraction from negative mood. *Emotion*, 7, 715-723. doi: 10.1037/1528-3542.7.4.715
- van Ijzendoorn, M. H., & Schuengel, C. (1996). The measurement of dissociation in normal and clinical populations: Meta-analytic validation of the Dissociative Experiences Scale (DES-II). *Clinical Psychology Review*, 16, 365-382. doi: 10.1016/0272-7358(96)00006-2
- van Reekum, C. M., Johnstone, T., Urry, H. L., Thurow, M. L., Schaefer, H. S., Alexander, A. L., & Davidson, R. S. (2007). Gaze fixations predict brain activation during the voluntary regulation of picture-induced negative affect. *NeuroImage*, 36, 1041-1055. doi: 10.1016/j.neuroimage.2007.03.052
- Vasques, E. (2003). *O que é teatro*. Lisboa: Quimera.

Västfjäll, D. (2002). Emotion induction through music: A review of the musical mood induction procedure. *Musicae Scientiae*, 5, 173-212. doi: 10.1177/10298649020050S107

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Boston: Reidel

Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354. doi: 10.1007/BF00302332

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34. doi: 10.1007/BF00292648

Veenhoven, R. (1993). *Happiness in nations: Subjective appreciation of life in 56 nations 1946-1992*. Rotterdam: Erasmus University.

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Netherlands: University Press.

Velten Jr., E. (1968). A laboratory task for induction of mood states. *Behavior Research and Therapy*, 6, 473-482. doi: 10.1016/0005-7967(68)90028-4

Waller, N. G., Carlson, E. B., & Putnam, F. W. (1996). Types of dissociation and dissociative types: A taxometric analysis of dissociative experiences. *Psychological Methods*, 1, 300-321. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/1082-989X.1.3.300>

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678
- Watson, J. B. (1930). *Behaviorism*. Chicago: University of Chicago Press.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule-expanded form*. Ames: The University of Iowa.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. doi: 10.1037//0022-3514.54.6.1063
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775-808. doi: 10.1037/a0027600
- Weiner, B., & Graham, S. (1984). An attributional approach to emotional development. In C. E. Izard, J. Kagan, & R. B. Zajonc (Eds.), *Emotions, cognition, and behavior* (pp. 167-191). New York, NY: Cambridge University Press.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91. doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.59

- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-35). New York, NY: The Guilford Press.
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 346-354. doi: 10.1007/s10862-011-9225-x
- White, G. M. (1993). Emotions inside out: The anthropology of affect. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 41-51). New York, NY: The Guilford Press.
- Wilson, G. D. (1991). *Psychology and performing arts*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306. doi: 10.1037/h0024431
- Winner, E. (2000). The origins and ends of giftedness. *American Psychologist*, 55, 159-169. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.159

Yáñez, S., Alonso-Arbiol, I., Plazaola, M., & Sainz de Murieta, L. M. (2001). Apego en adultos y percepción de los otros. *Anales de Psicología*, 17(2), 159-170.

Yiğit, A., Özpolat, A. R., & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *Psychology*, 5, 523-532. doi: 10.4236/psych.2014.56062